Os treinos de adaptação devem ser feitos por quem nunca treinou antes.

﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿﻿PARA SER FEITO NA PRIMEIRA E SEGUNDA SEMANA DE ADAPTAÇÃO. DEPOIS DAS DUAS PRIMEIRAS SEMANAS O SEGUNDO TREINO DE ADAPTAÇÃO VAI ESTAR LIBERADO.