



Organizações iniciais

Treinos



PREPARE-SE PARA O DESAFIO

Para você estar pronto é necessário deixar tudo preparado para fazer seus treinos. Os materiais a seguir são baratos e caseiros, porém são opcionais.

@carolnevesofficial



- ✓ Use seu celular, computador ou espelhe na TV os treinos. Qualquer espaço dá pra fazer.
- ✓ É legal usar suporte de celular e fones de ouvidos para fazer os treinos, já que são vídeos com explicações dos exercícios e música.

Equipamentos que mais iremos utilizar

- Pesos (halteres)
- Sofá
- Cadeira
- Caneleiras
- Mochila
- Colchonete
- TRX

Para quem não tiver algum desses não se preocupe porque dá pra fazer sem equipamento também. E quem treina na academia já tem os aparelhos lá.

MATERIAIS OPCIONAIS PARA OS TREINOS **(segue link para compra no mercado livre)**



Fone bluetooth de cabeça para os treinos online

<https://mercadolivre.com.br/sec/2qXFJxD>

Fone bluetooth (opção mais barata)

<https://mercadolivre.com.br/sec/1PPgoNi>





Suporte para celular

<https://mercadolivre.com.br/sec/19jZDwa>





Halteres 2kg texturizado

<https://mercadolivre.com.br/sec/2mY3qy8>



Caneleiras 3kg

<https://mercadolivre.com.br/sec/11gypUf>



Colchonete



<https://produto.mercadolivre.com.br/MLB-3692511149-colchonete-ginastica-espuma-grosso-academia-grande-50x100-cm- JM>



TRX completo

<https://mercadolivre.com.br/sec/2PaWz6W>



Suporte de TRX parede

<https://mercadolivre.com.br/sec/25evZa1>





**Nem precisa gastar se
não quiser!**

**Use sua criatividade
para criar materiais
que tem em casa para
seus treinos.**





**TUDO PRONTO?!
AGORA SÓ AGUARDAR O
INÍCIO DA SUA MUDANÇA.**

Prof. Carol Neves e equipe

Siga minhas redes sociais



SITE

carolneves.com.br



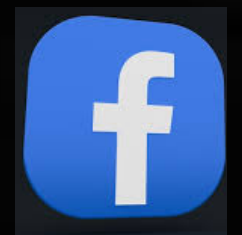
INSTAGRAM @carolnevesofficial

<https://www.instagram.com/carolnevesofficial/>



YOUTUBE

<https://m.youtube.com/channel/UCXUwE6sPW8SIBmpR2wK2P4Q>



FACEBOOK

<https://m.facebook.com/carolnevesofficial/>



SPOTIFY

<https://open.spotify.com/user/225kv2a462qgeleljj6krkkza?si=tlS6S4gkQ32WbbgkxuJLWg>

