

Ficamos muito felizes pelo seu interesse em nossos novos programas!   
  
Vou explicar como você pode colocar em pratica os treinos do **SUMMER ABS:**   
  
- Se você já possui sua agenda de treinos personalizada, o SUMMER ABS pode ser incluído ao final de cada treino proposto pela sua agenda.  
- Para melhores resultados, sugerimos que inclua os treinos **dia sim e dia não**.  
- Siga a ordem cronológica dos vídeos do 1 ao 21, sendo um treino para cada dia.