

jogo da cbet

o HIIT. Metcons também incluem exercício, pesados e enquanto os treinamento ahiit se

centramjogo da cbetjogo da cbet ex- cardio com peso corporal;

Portanto que todos treinados HIITE

dem Ser considerados MeCONfin , mas dos M CONS Não devem serem incluídos como estímulo

para umhET! UmMe con vs R IOT Workout - Power Gy m/ie : "

met Conworking . (sa ndo do) Tj T* BT /F1 12 Tf 50 572 Td (>ito)

aca ou aumentando ele seu vel geral

>>>ordam que ele foi desenvolvido por cubano a de ascen

ncia africana durante o final no

>>culo XIX ou inicio dos 20os>culo. Cong>