

bet si

<p>o HIIT. Metcons também incluem exercício, pesados e enquanto

os treinamento aHiit se</p>

<p>dem Ser considerados MeCONfin , mas dos M % , CONS Não devem sere

m incluídos como estímulo</p>

<p>para umhET! UmMe con vs R IOT Workout - Power Gy m/ie : "met % , C