

TREINOS – FEMININO**TREINO 01****AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
CADEIRA EXTENSORA + TRICEPS FRANCÊS 30	3 X 15+10
STIFF COM HALTER + ROSCA DIRETA	3 X 15+10
GLÚTEO MÁQUINA + ELEVAÇÃO FONTAL 28	3 X 15+10
AGACHAMENTO SUMÔ + SUPINO MÁQUINA 14	3 X 15+10
ABDUTORA + REMADA SERROTE 33	3 X 15+10
LEG PRESS + CRUCIFIXO 27	3 X 15+10

TREINO 02**AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
REMADA MÁQUINA + AGACHAMENTO 16	3 X 15+10
PECK DECK + PASSADA 13	3 X 15+10
PANTURRILHA EM PÉ + REMADA ALTA C/HALTER	3 X 15+10
CADEIRA FLEXORA + DESENVOLVIMENTO 24	3 X 15+10
PUXADOR FRENTE 11 + AGACHAMENTO BÚLGARO	3 X 15+10

OBS: 1MINUTO DE DESCANSO POR EXERCÍCIO

TREINOS – FEMININO**TREINO 03****AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
AGACHAMENTO NO SMITH 25	2 X 15
CADEIRA EXTENSORA 30	2 X 10+ 10'' ISO
CADEIRA ABDUTORA 33	2 X 15
LEG PRESS HORIZONTAL 21	2 X 15
CADEIRA ADUTORA 35	2 X 15
PANTURRILHA EM PÉ 22	2 X 15

TREINO 04**AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
REMADA SENTADO	2 X 15
ELEVAÇÃO LATERAL	2 X 15
TRICEPS BANCO	2 X 15
PUXADOR FRENTE DELTA 11	2 X 15
DESENVOLVIMENTO MÁQUINA 15	2 X 15
ROSCA DIRETA	

TREINO 05**AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
AFUNDO COM HALTER	2 X 15
AGACHAMENTO + ISOMETRIA	2 X 15+ 10''
GLÚTEO MÁQUINA 28	2 X 15
CADEIRA FLEXORA 24	2 X 15
CADEIRA ADUTORA 33	2 X 15
ABDOMINAL MILITAR	

OBS: 1MINUTO DE DESCANSO POR EXERCÍCIO

TREINOS – FEMININO**TREINO 06****AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
ROSCA DIRETA COM BARRA W	3 X 10
PULL DOWN 8	3 X 10
TRICEPS MÁQUINA 18	3 X 10
ELEVAÇÃO FRONTAL+ LATERAL	3 X 10
SUPINO COM HALTER	3 X 10
ABD CANIVETE	3 X 10

TREINO 07**AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
AFUNDO COM HALTER	2 X 15
ELEVAÇÃO PELVICA	2 X 15
PANTURRILHA EM PÉ 22	2 X 15
CADEIRA ABDUTORA 33	2 X 15
LOMBAR SOLO	2 X 15
ABD MILITAR	2 X 15

TREINO 08**AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
ROSCA 21	3X
SUPINO MÁQUINA 14	3 X 15
TRÍCEPS COICE	3 X 15
MÁQUINA DESENVOLVIMENTO 15	3 X 15
REMADA CURVADA	3 X 15
PRANCHA FRONTAL	3 X 30"

OBS: 1MINUTO DE DESCANSO POR EXERCÍCIO