ACADEMIA DO SESI

EMAGRECIMENTO

OPÇÃO 1

EXERCÍCIOS

- Supino (06) + Agachamento + Elíptico 2'
- Esteira – 3' corrida ou caminhada rápida
- Remada máq (12). + Stiff + Elíptico 2'
- Esteira – 3' corrida ou caminhada rápida
- Desenv. Halter + Cadeira Adutora + Elíptico 2'
- Esteira – 5' corrida ou caminhada rápida
- Abd. Curto

OPÇÃO 2

EXERCÍCIOS

- Leg 45 + Polichinelo 30x + Supino Inclinado
- Tração femural + Skipping alto 30" + Puxador delta
- Elíptico – 5' (apenas 1x)
- Extensora (19) + subir e descer degrau 30x + Rosca martelo
- Mesa flexora (18)+ Polichinelo 30x + Tríceps francês
- Elíptico – 5' (apenas 1x)
- Abd. Oblíquo unil. 20x + Prancha frontal (máximo)

INTENSIDADE

Iniciante: 3x15 (descanso entre séries 40" a 1')

Intermediário: 3x15 (descanso entre séries 30 a 40"

Avançado: 3 ou 4x15 (sem descanso entre séries ou 20")

MOBILIDADE GERAL

Reloginho 2x10

Mobilidade Borboletinha 2x10