ACADEMIA DO SESI

INICIANTE – FEM.

TREINO A

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REP.
Esteira – 10' caminhada		
Supino Vertical (03)	3	12
Leg Horizontal (16)	3	12
Rosca Simultânea	3	12
Cadeira Extensora (19)	3	12
Elevação Frontal	3	10
Abd. Supra no Solo	3	20

TREINO B

EXERCÍCIOS		
Bike – 10'		
Remada Máquina (12)	3	12
Mesa Flexora (18)	3	12
Tríceps Máquina (07)	3	12
Glúteo Máquina em Pé	3	12
Panturrilha Livre na Escada	3	20
Prancha Frontal	3	30s

OBSERVAÇÕES

TEMPO DE DESCANSO: 1min.

REALIZAR A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES INDICADA PARA CADA EXERCÍCIO.

MOBILIDADE GERAL

Reloginho 2x10
Mobilidade Borboletinha 2x10