# ACADEMIA DO SESI

## BEM ESTAR

### OPÇÃO 1

*EXERCÍCIOS*

- Esteira – 5' caminhada
- Peck Deck (03)
- Leg horizontal (16)
- Rosca Simultânea
- Extensora (19)
- Elevação Frontal
- Abd. Supra no bosu

### OPÇÃO 2

*EXERCÍCIOS*

- Bike – 5'
- Remada máquina (I 2)
- Mesa flexora (18)
- Tríceps pulley (01)
- Cadeira abdutora (23)
- Panturrilha livre
- Lombar máquina (32)

### INTENSIDADE

***Iniciante: 2-3x12***

***Intermediário: 3x12***

***Avançado: 3-4x12***

**MOBILIDADE GERAL**

**Reloginho 2x10**

**Mobilidade Borboletinha 2x10**