

# ACADEMIA DO SESI

## EMAGRECIMENTO

### OPÇÃO 1

#### EXERCÍCIOS

Supino vertical + Agachamento + Elíptico 2'

Esteira – 3' corrida ou caminhada rápida

Remada máq. + 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 + subir e descer degrau 30x + Rosca martelo

Cadeira flexora + 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")**