

ACADEMIA DO SESI

BEM ESTAR

OPÇÃO 1

EXERCÍCIOS

Esteira – 5' caminhada

Peck Deck

Leg horizontal

Rosca Simultânea

Extensora

Elevação Frontal

Abd. Supra no bosu

OPÇÃO 2

EXERCÍCIOS

Bike – 5'

Remada máquina (I I)

Cadeira flexora

Tríceps pulley

Cadeira abdução

Panturrilha livre

Lombar máquina

INTENSIDADE

Iniciante: 2-3x12

Intermediário: 3x12

Avançado: 3-4x12