

ACADEMIA DO SESI

INICIANTE – MASC.

TREINO A

EXERCÍCIOS

SÉRIES REP.

Esteira – 10' caminhada

Supino Vertical

3 12

Leg Horizontal

3 12

Rosca Direta com Barra

3 12

Cadeira Extensora

3 12

Elevação Lateral com Halter

3 10

Abd. Supra no Solo

3 20

TREINO B

EXERCÍCIOS

Bike – 10'

Puxador Delta

3 12

Cadeira Flexora

3 12

Tríceps Pulley

3 12

Cadeira Abdutora

3 12

Panturrilha Livre na Escada

3 20

Prancha Frontal

3 30s

OBSERVAÇÕES

TEMPO DE DESCANSO: 1 min.

REALIZAR A QUANTIDADE DE REPETIÇÕES INDICADA PARA CADA EXERCÍCIO.