

TREINOS - SEMANA 01**TREINO 01****AQUECIMENTO INICIAL** **12 MINUTOS**

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PECK DECK	2 X 15
ELEVAÇÃO LATERAL	2 X 15
ROSCA SIMULTANEA	2 X 15
CADEIRA EXTENSORA	2 X 15
ABDOMINAL RETO	2 X 15
ABDOMINAL OBLIQUO	2 X 15

TREINO 02**AQUECIMENTO INICIAL** **12 MINUTOS**

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
REMADA SENTADO	2 X 15
ENCOLHIMENTO	2 X 15
TRICEPS BANCO	2 X 15
GLÚTEOS	2 X 15
CADEIRA FLEXORA	2 X 15
GEMEOS EM PÉ	2 X 15

TREINO 03**AQUECIMENTO INICIAL** **12 MINUTOS**

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
INCLINAÇÃO LATERAL	2 X 15
CADEIRA ABDUTORA	2 X 15
CADEIRA ADUTORA	2 X 15
ROSCA MARTELO	2 X 15
AGACHAMENTO	2 X 15
REMADA ALTA	2 X 15

OBS: 1 MINUTO DE DESCANSO POR EXERCÍCIO