

**TREINOS - SEMANA 03****TREINO 07**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PECK DECK	3 X 10
CRUCIFIXO RETO	3 X 10
SUPINO RETO	3 X 10
ROSCA SIMULTÂNEA	3 X 10
ROSCA ALTERNADA	3 X 10
ROSCA SCOTT	3 X 10
AGACHAMENTO	3 X 10
CADEIRA EXTENSORA	3 X 10

**TREINO 08**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
REMADA SENTADO	3 X 10
PUXADOR FRONTAL	3 X 10
REMADA CURVADA	3 X 10
TRICEPS BANCO	3 X 10
TRICEPS FRANCÊS	3 X 10
TRICEPS PULLEY	3 X 10
CADEIRA FLEXORA	3 X 10
AFUNDO	3 X 10

**TREINO 09**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
GLÚTEO	3 X 10
GEMEOS EM PÉ	3 X 10
ELEVAÇÃO LATERAL	3 X 10
DESENVOLVIMENTO	3 X 10
ABDOMINAL RETO	3 X 10
ABDOMINAL OBLIQUO	3 X 10
CADEIRA ABDUTORA	3 X 10
CADEIRA ADUTORA	3 X 10

**OBS: 40 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO**