

**TREINOS - SEMANA 02****TREINO 04**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
CRUCIFIXO RETO	2 X 12
PECK DECK	2 X 12
DESENVOLVIMENTO	2 X 12
ELEVAÇÃO LATERAL	2 X 12
ROSCA ALTERNADA	2 X 12
ROSCA SIMULTANEA	2 X 12
AGACHAMENTO	2 X 12
CADEIRA EXTENSORA	2 X 12

**TREINO 05**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PUXADOR FRONTAL	2 X 12
REMADA SENTADO	2 X 12
TRICEPS FRANCÊS	2 X 12
TRICEPS BANCO	2 X 12
AFUNDO	2 X 12
CADEIRA FLEXORA	2 X 12
GLÚTEO	2 X 12
GEMEOS EM PÉ	2 X 12

**TREINO 06**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
ROSCA INVERTIDA	2 X 12
ABDOMINAL	2 X 12
ENCOLHIMENTO	2 X 12
REMADA ALTA	2 X 12
INCLINAÇÃO LATERAL	2 X 12
CADEIRA ABDUTORA	2 X 12
CADEIRA ADUTORA	2 X 12
ELEVAÇÃO DE QUADRIL	2 X 12

**OBS: 1 MINUTO DE DESCANSO POR EXERCÍCIO**