

**TREINOS - SEMANA 04****TREINO 10**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
SUPINO RETO	4 X 8
CRUCIFIXO RETO	4 X 8
PECK DECK	4 X 8
TRICEPS PULLEY	4 X 8
TRICEPS FRANCÊS	4 X 8
TRICEPS BANCO	4 X 8
ABDOMINAL RETO	4 X 8
ABDOMINAL OBLIQUO	4 X 8

**TREINO 11**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
REMADA CURVADA	4 X 8
PUXADOR FRONTAL	4 X 8
REMADA SENTADO	4 X 8
ROSCA SCOTT	4 X 8
ROSCA ALTERNADA	4 X 8
ROSCA SIMULTÂNEA	4 X 8
ELEVAÇÃO LATERAL	4 X 8
DESENVOLVIMENTO	4 X 8

**TREINO 12**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
AGACHAMENTO	4 X 8
CADEIRA EXTENSORA	4 X 8
CADEIRA FLEXORA	4 X 8
AFUNDO	4 X 8
CADEIRA ABDUTORA	4 X 8
CADEIRA ADUTORA	4 X 8
GEMEOS EM PÉ	4 X 8
GLÚTEO	4 X 8

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