

TREINOS - SEMANA 07**TREINO 19****AQUECIMENTO INICIAL****15 MINUTOS***EXERCÍCIO**SÉRIE X REPETIÇÕES*

- DESENVOLVIMENTO 3X10
- PECK DECK INVERSO 3X10
- ELEVAÇÃO LATERAL 3X10
- MANGUITO 3X10
- ABDOMINAL RETO 3X20
- ABDOMINAL BICICLETA 3X20
- PRAMCHA FRONTAL 3X1'

TREINO 20**AQUECIMENTO INICIAL****15 MINUTOS***EXERCÍCIO**SÉRIE X REPETIÇÕES*

- AGACHAMENTO 3X10
- AFUNDO 3X10
- FLEXORA 3X10
- EXTENSORA 3X10
- STIFF 3X10
- ADUTORA 3X10
- PANTURRILHA MAQUINA 3X10

TREINO 21**AQUECIMENTO INICIAL****15 MINUTOS***EXERCÍCIO**SÉRIE X REPETIÇÕES*

- SUPINO INCLINADO 3X10
- REMADA MAQUINA ABERTO 3X10
- PECK DECK 3X 10
- PULLEY FRENTE SUPINADO 3X 10
- ROSCA 21 3X10
- TRICEPS MAQUINA 3X 10
- LOMBAR 3X 10

OBS: 30 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO