

**TREINOS - SEMANA 05****TREINO 13**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>15 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
• SUPINO RETO COM BARRA	3X12
• SUPINO INCLINADO HALTERES	3X12
• FLY INCLINADO COM HALTERES	3X12
• TRÍCEPS POLIA ALTA	3X12
• TRÍCEPS TESTA BARRA W	3X12
• PRANCHA FRONTAL NA BOLA SUÍÇA	3X 1 MIN

**TREINO 14**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>12 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
• REMADA CURVADA COM BARRA	3X12
• CRUCIFIXO INVERTIDO HALTERES	3X12
• CRUCIFIXO INVERTIDO CROSS OVER	3X12
• ROSCA DIRETA ALTERNADA COM GIRO	3X12
• ROSCA DIRETA PEGADA PRONADA	3X12
• RANCHA LATERAL NO SOLO	3X 1 MIN

**TREINO 15**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>12 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
• LEG PRESS	3X12
• EXTENSORA	3X12
• FLEXORA	3X12
• ADUTORA	3X12
• ABDUTORA	3X12
• PANTURRILHA SENTADO	3X12
• BANCO LOMBAR	3X12

**OBS: 30 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO**