

**TREINOS - SEMANA 08****TREINO 22****AQUECIMENTO INICIAL 20 MINUTOS****EXERCÍCIO SÉRIE X REPETIÇÕES**

- POLICHINELO 4X30
- AGACHAMENTO TRX 4X10
- AFUNDO TRÁS ALTERNADO 4X10
- EXTENSORA UNILATERAL 4X10
- PANTURRILHA EM PÉ 4X10
- ABDOMINAL TWIST 4X10
- ABDOMINAL REMADOR 4X10

**TREINO 23****AQUECIMENTO INICIAL 15 MINUTOS****EXERCÍCIO SÉRIE X REPETIÇÕES**

- ELEVAÇÃO FRONTAL +LATERAL 4X10
- REMADA ALTA POLIA 4X10
- CRUCIFIXO 4X10
- FLEXÃO BRAÇO 4X10
- TRICEPS MAQUINA 4X10
- ABDOMINAL CURTO 4X10
- PRANCHA TOQUE OMBRO 3X1'

**TREINO 24****AQUECIMENTO INICIAL 15 MINUTOS****EXERCÍCIO SÉRIE X REPETIÇÕES**

- PULLOVER 4X10
- PECK DECK INVERSO 4X10
- PULLEY TRIANGULO 4X10
- ROSCA POLIA 4X10
- SUICIDIO 4X1'
- DESLOCAMENTO LATERAL 4X1'
- ABDOMINAL INFRA 4X10

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