

**TREINOS - SEMANA 06****TREINO 16****AQUECIMENTO INICIAL 12 MINUTOS****EXERCÍCIO SÉRIE X REPETIÇÕES**

- PASSADA 3X10
- REMADA TRX 3X10
- ESCADINHA 3X 1 MIN
- ABDOMINAL RETO BOLA 3X15
- PERDIGUEIRO 3X10
- SALTOS JUMP 3X 1 MIN
- SUBIDA DEGRAU 3X 10

**TREINO 17****AQUECIMENTO INICIAL 15 MINUTOS****EXERCÍCIO SÉRIE X REPETIÇÕES**

- SUPINO RETO 3X10
- PECK DECK 3X10
- ROSCA DIRETA POLIA 3X 10
- ROSCA ALTERNADA 3X 10
- AGACHAMENTO 3X10
- FLEXORA 3X 10
- GLUTEO MAQUINA 3X 10

**TREINO 18****AQUECIMENTO INICIAL 15 MINUTOS****EXERCÍCIO SÉRIE X REPETIÇÕES**

- PULLEY FRENTE 3X10
- REMADA MAQUINA 3X10
- TRICEPS CORDA POLIA 3X 10
- TRICEPS TESTA 3X 10
- EXTENSORA 3X10
- ABDUTORA 3X 10
- ADUTORA 3X 10

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