

**TREINOS - SEMANA 09****TREINO 25**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
SUPINO RETO	3 X 10
CRUCIFIXO INCLINADO	3 X 10
FLEXÃO	2 X FALHA
TRICEPS INVERSO	3 X 12
TRICEPS CORDA	3 X 10 + 5"
PRANCHA FRONTAL	3 X FALHA
RETO ABDOMINAL	3 X 20

**TREINO 26**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
AFUNDO	3 X 10
AGACHAMENTO	3 X 10
LEG PRESS	3 X 10
CADEIRA EXTENSORA	3 X 10+5"
CADEIRA FLEXORA	2 X 15
UNILATERAL	
GLÚTEO	3 X 15
GEMEOS EM PÉ	3 X 10

**TREINO 27**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>10 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PULLEY FRENTE	3 X 10
TRIÂNGULO	
REMADA MÁQUINA	3 X 10
UNILATERAL	3 X 10
PULLEY COSTAS	
ROSCA MARTELO	3 X 10
ROSCA DIRETA	3 X 10 + 5"
ROSCA INVERSA	3 X 12
ABDOMINAL OBLÍQUO	3 X 15

**OBS: 50 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO**