

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 11

Sequência

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Flexão militar	4 x 10	40'
2	Flexão Hindu	4 x 8	40'
3	Flexão + palmas	4 x 8	40'
4	Triceps unilateral	4 x 10	40'
5	Supinado	4 x 12	40'
6	Triceps francês	4 x 10	40'

Para este treino você vai precisar de:

Mochila