

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 10

Sequência

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Elevação frontal com pegada invertida	4 x 12	40'
2	Pull down	4 x 12	40'
3	Rosca direta	4 x 10	40'
4	Rosca unilateral	4 x 10	40'
5	Abdominal	4 x 25	40'
6	Remada unilateral	4 x 15	40'

Para este treino você vai precisar de:

Mochila