

TREINO A - SEMANA 11**TREINO 34**

AQUECIMENTO INICIAL	10 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
SUPINO RETO COM HALTERES	4 X 8
CRUCIFIXO RETO	2 X FALHA
PECK DECK	3 X 10
TRICEPS PULLEY	3 X 10
TRICEPS FRANCÊS	1 X 12-10-8
TRICEPS SUPINADO	3 X 8
ABDOMINAL RETO EM ISOMETRIA	3 X FALHA
ABDOMINAL OBLIQUO	3 X 20

TREINO 35

AQUECIMENTO INICIAL	10 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
AGACHAMENTO AVANÇO	3 X 12
LEG PRESS	3 X 10
MESA FLEXORA	2 X FALHA
CADEIRA ABDUTORA	1 X 12-10-8
ELEVAÇÃO FRONTAL	3 X 10+ 5"
ENCOLHIMENTO	4 X 8
BURPEE	3 X 15
	3 X 12

TREINO 36

AQUECIMENTO INICIAL	10 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
REMADA MAQUINA	3 X 12
PULLEY COSTAS	4 X 8
REMADA CAVALINHO	3 X 8
ROSCA SCOTT	3 X 10
ROSCA DIRETA	3 X 8 +5"+ 8
ROSCA CONCENTRADA	3 X 10
FLEXÃO E EXTENSÃO DE PUNHO	3 X 10
ABDOMINAL RETO NA BOLA	3 X 20

OBS: 50 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO