

**TREINO B - SEMANA 10****TREINO 31****AQUECIMENTO INICIAL****8 MINUTOS**

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
CROSS OVER	2 X 15
SUPINO RETO COM HALTERES	3 X 12
CRUCIFIXO MAQUINA	3 X 12
ELEVAÇÃO LATERAL	3 X 10
TRICEPS BANCO	4 X 10
PULLEY TRICEPS	1 X 12-10-8
ABDOMINAL REMADOR	3 X FALHA
ABDOMINAL OBLÍQUO	3 X 15

**TREINO 32****AQUECIMENTO INICIAL****8 MINUTOS**

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
CADEIRA EXTENSORA	3 X 12
LEG PRESS	1 X 12-10-8
CADEIRA FLEXORA	2 X FALHA
AGACHAMENTO SUMÔ	3 X 10
DESENVOLVIMENTO	3 X 10
ENCOLHIMENTO	3 X 10
PRANCHA FRONTAL	2 X 12
COM TOQUE NOS OMBROS	3 X 12
GÊMEOS EM PÉ	3 X 15

**TREINO 33****AQUECIMENTO INICIAL****8 MINUTOS**

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PULLEY FRENTE INVERTIDO	3 X 12
REMADA CURVADA	3 X 10
REMADA UNILATERAL COM HALTERES	3 X 10
ROCA DIRETA	4 X 8
SCOTT UNILATERAL	2 X 12
ROSCA MARTELO	3 X 12
SIMULTÂNEA	
RETO ABDOMINAL	2 X 10 +5"+10
ABDOMINAL INFRA	2 X 12

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