

TREINO A - SEMANA 13**TREINO 46**

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
SUPINO RETO	3 X FALHA
CRUCIFIXO MAQUINA	3 X 10
PECK DECK	3 X 12
TRICEPS CORDA	3 X 8
TRICEPS FRANCÊS	3 X 10
UNILATERAL	
TRICEPS INVERSO	3 X 10
NO CROSS	
ABDOMINAL RETO EM ISOMETRIA	3X1"
PRANCHA FRONTAL	3 X 15

TREINO 47

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
CADEIRA EXTENSORA	1 X 12-10-8
AGACHAMENTO	2 X 15
CADEIRA FLEXORA	3 X 10
AFUNDO	3 X 10
MANGUITO	2 X 15
ELEVAÇÃO FRONTAL	2 X 15
ABDOMINAL RETO	3 X 15 + 5"
GÊMEOS	3 X 10

TREINO 48

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PULLEY FRENTE	3 X 12
TRIANGULO	
REMADA CURVADA	3 X FALHA
NO CROSS	
REMADA CURVADA	3 X 10
ROSCA DIRETA	4 X 8
ROSCA INVERSA	3X10
ROSCA MARTELO	3 X 10
ALTERNADA	
ABDOMINAL RETO NA BOLA	2 X 20
PRANCHA	3 X 1 MIN

OBS: 50 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO