

**TREINO B - SEMANA 12****TREINO 43**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>8 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
CROSS OVER	3 X FALHA
FLY INCLINADO	3 X 10
CRUCIFIXO MAQUINA	3 X 12
ELEVAÇÃO LATERAL + FRONTAL	3 X 8
TRICEPS BANCO	3 X 10
PULLEY TRICEPS	3 X 10
ABDOMINAL REMADOR	3 X 20
ABDOMINAL OBLÍQUO	3 X 15

**TREINO 44**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>8 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
CADEIRA EXTENSORA	1 X 12-10-8
AGACHAMENTO	2 X 15
CADEIRA FLEXORA	3 X 10
LEG PRESS	3 X 10
MANGUITO ROTADOR EXTERNO	2 X 15
DESENVOLVIMENTO	2 X 15
ABDOMINAL RETO	3 X 15 + 5"
GÊMEOS EM PÉ UNILATERAL	3 X 10

**TREINO 45**

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

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