

TREINO B - SEMANA 11**TREINO 37**

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PULLOVER	3 X 10
SUPINO RETO COM HALTERES	3 X 10
SUPINO INCLINADO	3 X 10
ELEVAÇÃO LATERAL	1 X 12-10-8
TRICEPS TESTA	3 X 10
PULLEY TRICEPS	2 X FALHA
ABDOMINAL REMADOR	3 X 15
PRANCHA LATERAL	3 X 30"

TREINO 38

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
CADEIRA EXTENSORA	3 X FALHA
LEG PRESS	3 X 10
MESA FLEXORA AVANÇO	3 X 10 + 5"
DESENVOLVIMENTO	3 X 8
ENCOLHIMENTO	3 X 10
ABDOMINAL CANOA	2 X 12
GÊMEOS EM PÉ	3 X 10
	3 X 15

TREINO 39

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PULLEY FRENTE	3 X 12
TRIANGULO	
REMADA UNILATERAL NO BANCO	2 X 12
CRUCIFIXO INVERSO	3 X 10
ROSCA DIRETA	2 X 15
ROSCA SCOTT	3 X 10 + 5"
ROSCA MARTELO	2 X FALHA
SIMULTÂNEA	
RETO ABDOMINAL	
ABDOMINAL INFRA	2 X 12

OBS: 50 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO