

**TREINO A - SEMANA 10****TREINO 28**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>8 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PECK DECK	3 X 10 + 5"
SUPINO RETO	2 X 15
SUPINO INCLINADO	3 X 10
TRICEPS TESTA	3 X 10
TRICEPS FRANCES	3 X 8
UNILATERAL	
PULLEY TRICEPS	1 X 12 -10 -8
ABDOMINAL RETO	3 X 15 + 10"
ABDOMINAL INFRA	2 X 15

**TREINO 29**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>8 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
AGACHAMENTO	3 X 10
CADEIRA EXTENSORA	3 X 10
CADEIRA ABDUTORA	3 X 12
CADEIRA ADUTORA	3 X 12
MESA FLEXORA	3 X 10
GÊMEOS UNILATERAL	3 X 10
PRANCHA LATERAL	3 X FALHA
ABDOMINAL REMADOR	3 X 10

**TREINO 30**

<b>AQUECIMENTO INICIAL</b>	<b>8 MINUTOS</b>
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
PULLEY COSTAS	3 X 10
BARRA FIXA	3 X 8
PULL DOWN	3 X 10
ROSCA DIRETA CROSS	1 X 12-10-8
ROSCA CONCENTRADA	3 X 10
ROSCA SCOTT	3 X 10
FLEXÃO E EXTENSÃO DE PUNHO	3 X 10
PRANCHA FRONTAL	3 X FALHA

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