

TREINO A - SEMANA 12**TREINO 40**

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
SUPINO RETO	1 X 12-10-8
CRUCIFIXO MAQUINA	2 X 15
PECK DECK	3 X 10
TRICEPS CORDA	3 X 10
TRICEPS FRANCÊS	2 X 15
UNILATERAL	
TRICEPS INVERSO	3 X 10
NO CROSS	
ABDOMINAL RETO EM ISOMETRIA	3 X FALHA
PRANCHA FRONTAL	3 X FALHA

TREINO 41

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
AGACHAMENTO SMITH	3 X 10 + 10 LIVRE
AFUNDO	3 X 10
LEG PRESS	3 X 10
MESA FLEXORA	1 X 12-10-8
CADEIRA ABDUTORA	3 X 10
ELEVAÇÃO FRONTAL	2 X 10 + 5"
ENCOLHIMENTO	3 X 15
BURPEE	3 X 15

TREINO 42

AQUECIMENTO INICIAL	8 MINUTOS
<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
REMADA MAQUINA	3 X FALHA
PULL DOWN	3 X 10
REMADA ALTA	3 X 10
ROSCA ALTERNADA	3 X 10
ROSCA SUPERMAN	3 X 8
UNILATERAL	
ROSCA CONCENTRADA	3 X 12
FLEXÃO E EXTENSÃO DE PUNHO	3 X 10
ABDOMINAL RETO NA BOLA	3 X 20

OBS: 50 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO