

TREINO B - SEMANA 13**TREINO 49****AQUECIMENTO INICIAL****8 MINUTOS***EXERCÍCIO**SÉRIE X REPETIÇÕES*

| | |
|----------------------------|-----------|
| 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 | 3X1" |
| ABDOMINAL OBLÍQUO | 3 X 15 |

TREINO 50**AQUECIMENTO INICIAL****8 MINUTOS***EXERCÍCIO**SÉRIE X REPETIÇÕES*

| | |
|----------------------------|-------------|
| PULLEY FRENTE TRIANGULO | 3 X 12 |
| REMADA UNILATERAL NO BANCO | 2 X 12 |
| CRUCIFIXO INVERSO | 3 X 10 |
| ROCA DIRETA | 3 X 10 |
| ROSCA SCOTT | 2 X 15 |
| ROSCA MARTELO SIMULTÂNEA | 3 X 10 + 5" |
| RETO ABDOMINAL | 2 X FALHA |
| ABDOMINAL INFRA | 2 X 12 |

OBS: 50 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO