

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