

TREINO A - SEMANA 16**TREINO 63****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
ELEVAÇÃO FRONTAL + LATERAL.	3 X 12
DESENVOLVIMENTO SENTADO POSTERIOR DE OMBROS COM HALTERES.	3 X 12
MANGUITO NA POLIA	
ESTABILIZAÇÃO 2 APOIOS	3 X 12
ELEVAÇÃO DE QUADRIL SOLO.	3 X 12
ABDOMINAL CARRINHO SOLO	3 X 20

TREINO 64**AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTERES.	3 X 10
PULLEY FRENTE	3 X 10
ELEVAÇÃO LATERTAL C/ HALTERES.	3 X 10
DESENVOLVIMENTO C/ HALTERES.	3 X 10
ROSCA DIRETA BARRA	3 X 10
ROSCA SCOTT	3 X 10
ABDOMINAL INFRA SOLO	3 X 20

TREINO 65**AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
CORRIDA ESTACIONÁRIA JUMP.	3 X 2 MIN.
SALTO STEP C/ AGACHAMENTO.	3 X 15
AFUNDO TRX	3 X 15
CORDA NAVAL	3 X 1 MIN.
FLEXÃO FECHADA TRÍCEPS	3 X 15
PRANCHA FRONTAL	3 X 1 MIN.
ABDOMINAL TWIST	3 X 20

OBS: 30 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO