

**TREINO A - SEMANA 17****TREINO 69****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
REMADA MÁQUINA	3 X 10
ROSCA 21 BARRA W	3 X
FLY INCLINADO	3 X 10
TRÍCEPS FRANCÊS	3 X 10
CADEIRA EXTENSORA	3 X 10
CADEIRA FLEXORA	3 X 10
ABDOMINAL RETO C/ CARGA.	3 X 15

**TREINO 70****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
SUPINO RETO C/ HALTER	4 X 15
PULLOVER	3 X 15
CADEIRA EXTENSORA 2/2	3 X 15
ROSCA 21	3 X
AGACHAMENTO SMITH	3 X 15
ADUTORA POLIA	3 X 15
ABDOMINAL RETO SOLO	3 X 20

**TREINO 71****AQUECIMENTO INICIAL TREINO  
CARDIOGASCULAR**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
ESTEIRA INCLINADA	15 MIN.
BIKE	15 MIN.
CORRIDA DESL. LATERAL	10 MIN.
PRANCHA LATERAL	3 X 1 MIN.

**OBS: 30 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO**