

TREINO B - SEMANA 16**TREINO 66****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
AGACHAMENTO	3 X 10
AFUNDO BOZU	3 X 10
CADEIRA ADUTORA	3 X 10
CADEIRA ABDUTORA	3 X 10
ELEVAÇÃO DE QUADRIL	3 X 10
PANTURRILHA	3 X 10
ABDOMINAL RETO	3 X 20

TREINO 67**AQUECIMENTO INICIAL TREINO AERÓBICO**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
AGACHAMENTO MILITAR LIVRE.	4 X 30 SEG.
POLICHINELO	4 X 30 SEG.
SALTITOS LATERAIS	4 X 30 SEG.
ELEVAÇÃO DE JOELHOS	4 X 30 SEG.
TESOURA ALTERNADA JUMP	4 X 30 SEG.
PRANCHA TOCANDO JOELHO NO CHÃO.	4 X 30 SEG.

TREINO 68**AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
SUPINO RETO	1 X 12-10-8
CRUCIFIXO RETO	2 X 15
FLEXÃO BRAÇOS ABERTA	2 X FALHA
TRÍCEPS TESTA BARRA W	3 X 12
TRÍCEPS CORDA NA POLIA	3 X 12
TRÍCEPS BANCO	1 X 12-10-8
ABDOMINAL TESOURA	3 X 20

OBS: 30 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO