

**TREINO B - SEMANA 15****TREINO 60****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
PULLEY TRIANGULO	3 X 12
CRUCIFIXO INVERTIDO HALTERES.	3 X 12
CRUCIFIXO INVERTIDO CROSS OVER.	3 X 12
ROSCA 21 BARRA W	
ROSCA DIRETA	3 X 12
ALTERNADA.	
ROSCA DIRETA	3X 12
PRONADA COM BARRA	
PRANCHA LATERAL SOLO	3 X 1 MIN.

**TREINO 61****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
CORDA NAVAL	3 X 2 MIN.
AGACHAMENTO ARRANQUE	3 X 2 MIN.
FLEXÃO BRAÇOS TRX	3 X 2 MIN.
AFUNDO TRX	3 X 2 MIN.
CORTADOR COM ANILHA	3 X 2 MIN.
AVANÇO + AGACHAMENTO	3 X 2 MIN.
CORE SUPERMAN SOLO	3 X 40 SEG.

**TREINO 62****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
LEG PRESS 45°	3 X 12
CADEIRA EXTENSORA DROP	3 X 12
STIFF COM BARRA NO STEP	3 X 12
PANTURRILHA LEG HORIZONTAL	3 X 12
ABDUÇÃO POLIA BAIXA	3 X 12
CADEIRA ADUTORA	3 X 12
ABDOMINAL INFRA SOLO	3 X 1 MIN

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