

**TREINO B - SEMANA 18****TREINO 78****AQUECIMENTO INICIAL**

ESTEIRA: 5 MIN. AQUECIMENTO  
2 MIN. MODERADO/FORTE  
2 MIN. FRACO.

BIKE: 10 MIN. P4 OU P5  
JUMP/CORDA: 10 MIN.  
DESENVOLVIMENTO C/  
HALTERES.  
ELEVAÇÃO LATERAL UNI.  
ISOMETRIA.

ELEVAÇÃO FRONTAL

**AERÓBIO + OMBRO****SÉRIE X REPETIÇÕES EXERCÍCIO**

3 X 10

3 X 10

3 X 10

**TREINO 79****AQUECIMENTO INICIAL****10 MINUTOS**

FLEXÃO DE BRAÇOS

POLICHINELO

AGACHAMENTO LIVRE SALTO

POLICHINELO

REMADA NO TRX

POLICHINELO

AFUNDO ALTERNADO

POLICHINELO

REMADOR

ABS TESOURA

3 X 1 MIN.

30 SEG.

3 X 1 MIN.

30 SEG.

3 X 1 MIN.

30 SEG.

3 X 1 MIN.

30 SEG.

3 X 1 MIN.

3 X 1 MIN.

**TREINO 80****AQUECIMENTO INICIAL****10 MINUTOS****EXERCÍCIO****SÉRIE X REPETIÇÕES**

CADEIRA EXTENSORA UNI.

3 X 10

PULLEY FRENTE

3 X 10

CADEIRA FLEXORA UNI.

3 X 10

PECK DECK INVERSO

3 X 10

PANTURRILHA MÁQ. / LEG  
HORIZONTAL.

3 X 10

ROSCA SCOTH

3 X 10

ABS INFRA ALTERNADO

3 X 20

**OBS: 30 - 40 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO**