

**TREINO B - SEMANA 17****TREINO 72****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
PULL DOWN	3 X 15
REMADA UNILATERAL C/ HALTERES.	3 X 15
CADEIRA FLEXORA 2/2	3 X 15
TRÍCEPS BANCO	3 X 15
LEG 45° PERNAS UNIDAS	3 X 15
ADUTOR POLIA	3 X 15
ABS OBLIQUO	3 X 20

**TREINO 73****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
FLEXÃO DE BRAÇOS NO TRX	3 X 15
CORDA NAVAL	3 X 1 MIN.
CORTADOR C/ ANILHA	3 X 2 MIN.
AGACHAMENTO NO TRX	3 X 15
CORRIDA NO JUMP	3 X 3 MIN.
SUPERMAN SOLO	3 X 30 SEG.
ABDOMINAL TWIST	3 X 20

**TREINO 74****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIE X REPETIÇÕES</b>
DESENVOLVIMENTO MÁQ.	3 X 15
AGACHAMENTO SUMÔ	3 X 15
ENCOLHIMENTO	3 X 15
AVANÇO C/ HALTERES	3 X 15
PANTURRILHA NO LEG	3 X 15
PANTURRILHA NO SMITH	3 X 15
ABS INFRA	3 X 20

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