

TREINO A - SEMANA 18**TREINO 75****AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
FLEXÃO DE BRAÇO	3 X 15
CADEIRA ADUTORA	3 X 15
BARRA FIXA	3 X 15
CADEIRA ABDUTORA	3 X 15
STIFF LIVRE	3 X 15
PRANCHA FRONTAL	3 X 1 MIN.
ABS ESCALADOR	3 X 20

TREINO 76**AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
AGACHAMENTO SMITH + LIVRE	3 X 10 + 10
PECK DECK ALTERNADO	3 X 10
AFUNDO C/ HALTERES	3 X 10
SUPINO MÁQUINA	3 X 10
TRÍCEPS PULEY CORDA	3 X 10
LEG HORIZONTAL	3 X 10
ABS RETO C/ ELEVAÇÃO PERNAS	3 X 20

TREINO 77**AQUECIMENTO INICIAL 10 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
PULL DOW POLIA	3 X 10
REMADA HORIZ. EM PÉ POLIA	3 X 10
REMADA UNI. CRUCIFIXO INVERSO.	3 X 10
ABS INFRA	3 X 20
ROSCA C/ HALTER ALTERNADO.	3 X 10
ROSCA POLIA BARRA	3 X 10
ROSCA BARRA H	3 X 10

OBS: 30 - 40 SEGUNDOS DE DESCANSO POR EXERCÍCIO