

**TREINO A - SEMANA 15****TREINO 58****AQUECIMENTO INICIAL****15 MINUTOS****EXERCÍCIO****SÉRIE X REPETIÇÕES**

SUPINO RETO COM BARRA	3 X 12
SUPINO INCLINADO HALTERES	3 X 12
FLY INCLINADO HALTERES	3 X 12
TRÍCEPS POLIA ALTA	3 X 12
TRÍCEPS TESTA BARRA W	3 X 12
PRANCHA FRONTAL SOLO (BRAÇOS ESTENDIDOS)	3 X 1 MIN.

**TREINO 59****TREINO CARDIOVASCULAR****EXERCÍCIO****SÉRIE X REPETIÇÕES**

ESTEIRA	10 MIN.
ELÍPTICO	10 MIN.
BIKE	10 MIN.
CORRIDA AO REDOR QUADRA	10 MIN.
ABDOMINAL OBLÍQUO NO SOLO	3 X 12

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