

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 02

MMSS - Costas e Bíceps

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Remada unilateral	2 x 20	30"
2	Remada curvada	2 x 15	30"
3	Remada sentado	2 x 20	30"
4	Rosca alternada	2 x 20	30"
5	Rosca simultânea	2 x 12	30"
6	Rosca concentrada	2 x 15	30"

Para este treino você vai precisar de:

Toalha

Peso (sugestão garrafa d'agua ou mochila)