

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 07**Sequência**

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Remada inversa	3 x 12	40"
2	Remada inclinada	3 x 10	40"
3	Crucifixo invertido	3 x 12	40"
4	Rosca 21	3 x 21	40"
5	Rosca com isometria	3 x 15	40"
6	Rosca unilateral alternada	3 x 15	40"

Para este treino você vai precisar de:

2 Pesos (sugestão: garrafa d'agua 2L ou mochila)

Corda ou Toalha presa em suporte superior (sugestão portão)