

FIT EM CASA - TREINO SEMANA 04

Ombro e Abdômen

Sequência	Exercício	Série	Descanço/Pausa
1	Elevação lateral	2 x 15	40"
2	Elevação frontal	2 x 15	40"
3	Desenvolvimento arnold unilateral	2 x 12	40"
4	Abdominal pernas elevadas	2 x 12	40"
5	Abdominal remador	2 x 15	40"
6	Giro russo	2 x 20	40"

Para este treino você vai precisar de:

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