

INFERIORES

APARELHO	SÉRIE	REPETIÇÃO	PAUSA	ASSISTIR
CADEIRA EXTENSORA UNILATERAL	3X	12 REPETIÇÕES	15 SEG.	
× LEG 45	3X	8 REPETIÇÕES PARANDO 2SEG EMBAIXO A CADA REPETIÇÃO + 8 DIRETO	45 SEG.	
AGACHAMENTO SMITH	3X	6 REPETIÇÕES PARANDO 5SEG EMBAIXO A CADA REPET + 10 A 12 DIRETO.	45 SEG.	
AGACHAMENTO SUMO + CADEIRA ADUTORA	3X 3X	6 REPETIÇÕES PARANDO 2SEG EMBAIXO A CADA REPETIÇÃO + 8 DIRETO + 15 REPETIÇÕES + 15 CURTINHAS	45 SEG.	
MESA FLEXORA + BOM DIA	3X 3X	8 REPETIÇÕES CURTINHAS + 8 DIRETO 12 REPETIÇÕES DIRETO	45 SEG.	
LEG HORIZONTAL	1X	12 REPETIÇÕES + 10 + 8 + 6 REPETIÇÕES	-	