

SUPERIOR E ABDÔMEN

APARELHO	SÉRIE	REPETIÇÃO	PAUSA	ASSISTIR
PUXADA SUPINADA + ABERTA	3X 3X	10 A 12 REPETIÇÕES + 10 A 12 REPETIÇÕES	45 SEG.	
REMADA FECHADA + CERROTI	3X 3X	15 REPETIÇÕES + 8 REPETIÇÕES	45 SEG.	
ELEVAÇÃO LATERAL	3X	6 REPETIÇÕES SEGURANDO 2 SEGUNDOS A CADA REPETIÇÃO + 6 DIRETO	30 SEG.	
DESENVOLVIMENTO	3X	15 REPETIÇÕES	30 SEG.	
TRÍCEPS BARRA	3X	15 REPETIÇÕES	30 SEG.	
BÍCEPS CROSS	3X	6 REPETIÇÕES PARANDO 2 SEG EM BAIXO A CADA REPETIÇÃO + 8 DIRETO	45 SEG.	
ABDOMINAIS SUPRA, INFRA PERNAS FLEXIONADAS, PRANCHA E CURTINHO	3X	POR TEMPO. FAZ A SEQUÊNCIA POR 30 SEG DIRETO UM SEGUIDO DO OUTRO E DESCANSA.	30 SEG ENTRE AS RODADAS.	