
















	Exercício	Quantidade	Carga	Ajustes	
1		Rotação Lateral no Kinesis	3x15	2 blocos	
		Manter os cotovelos próximos ao tronco e projetando os ombros para trás			
2		Supino Inclinado (halteres)	3x8-8-8	7 Kg	banco 4
		Evitar encostar os pesos			Realizar simultaneamente com o próximo
3		Supino Reto (halteres)	3x8-8-8	7 Kg	Realizar simultaneamente com o próximo
		Evitar encostar os pesos			
4		Abdominal Superior Curto	3x15-15	sc	Realizar simultaneamente com o número 2
		Expirar na subida			
5		Lat Machine Fechada	3x8-8-8	35 Kg	apoio 2
					Realizar simultaneamente com o próximo
6		Remada Upper Back	3x8-8-8	20 Kg	banco 6, apoio 5
		Manter os cotovelos na altura dos ombros			Realizar simultaneamente com o próximo
7		Abdominal Crunch	3x15-15	25 Kg	
		Expirar na descida			
8		Desenvolvimento (halteres)	3x8-8-8	3 Kg	
		Em pé, manter os dois pesos paralelos e a frente do rosto. Com os joelhos flexionados			

9		Elevação Lateral	3x8-8-8	3 Kg	
		Manter os cotovelos um pouco flexionados e os joelhos também.			
#		Elevação Frontal	3x8-8-8	3 Kg	
		Manter os cotovelos um pouco flexionados e os joelhos também.			
#		Abdominal na Prancha	3x15-15	sc	apoio 1
#		Leg Extension	3x	30 27,5 25	banco 2
			10		alavanca 2
			10		rolo 2
			10		
#		Leg Curl	3x	35 32,5 30	banco 2
			10		alavanca 2
			10		rolo 2
			10		
#		Leg Press	3x	100 90 80	banco 6
		Colocar os pés na segunda linha de cima para baixo	10		Realizar
			10		simultaneamente
			10		com o próximo
#		Panturrilha Leg Press	3x	80 70 60	banco 7
			10		
			10		
			10		
#		Abdominal Crunch	3x15-15	25	

