

SEGUNDA-FEIRA		
Elevação Lateral	4	12
Remada Sentada	3	12
Flexões na P	3	12
Rosca Alternada	3	12
A Ombros e Peitoral	3	12

TERÇA-FEIRA		
Esteira	0	25M
Ciclismo	0	20M
Alongamentos	0	IND

QUARTA-FEIRA		
Agachamento	3	15
Quadril	3	12
Leg Press	3	12
Equilíbrio	0	IND
A Quadríceps	0	IND

QUINTA-FEIRA		
marcha no lugar	3	10
elevação lateral	3	10
flexões de p	3	10
Coordenação	3	12
Mobilidade	Articular	IND

SEXTA-FEIRA		
Alongamento	0	IND
Mobilidade	Articular	IND
Relaxamento	0	IND