



# Ficha de Musculação

**Nome:** Breno Henrique

**Prof**  
**Resp:** Kayky lima dos Santos

**Objetivo:** Perder peso, Sentir-se melhor

**Término:**

## Série A

Supino Reto com Barra 3x10

*Obs: Supino controlado*

Supino Inclinado com Halteres 3x12

Peck Deck (Fly) 3x15

*Obs: Alongar entre as séries*

## Série B

Puxada Frontal na Polia 4x12

Remada Curvada com Barra 3x10

*Obs: Manter postura*

Puxada na Barra Fixa (Pull-up) 3x8

*Obs: Usar cinto*

## Série C

Agachamento no Smith 4x10

*Obs: Agachar bem*

Cadeira Extensora 4x10

Agachamento Búlgaro 3x12

*Obs: Postura reta*

## Série D

Rosca Alternada com Halteres 3x10

*Obs: Rosca com controle*

Rosca 21 3x12

Mergulho entre bancos 3x10

*Obs: Cotovelo fixo*