

# Treino para Emagrecimento

---

## Segunda (Posterior e Glúteo)

1. Stiff - 4 x 12
2. Mesa Flexora - 4 x 15
3. Elevação Pélvica - 4 x 12
4. Glúteo na Polia - 4 x 15
5. Abdução na Máquina - 3 x 15
6. Cardio - 30 min

## Terça (Costas e Ombro)

1. Puxada Aberta - 4 x 12
2. Puxada Fechada - 4 x 12
3. Remada Curvada - 4 x 12
4. Desenvolvimento com Halteres - 3 x 12
5. Elevação Lateral - 3 x 15
6. Face Pull - 3 x 12
7. Cardio - 30 min

## Quarta (Quadríceps)

1. Agachamento Livre - 4 x 12
2. Leg Press - 4 x 15
3. Cadeira Extensora - 4 x 15
4. Avanço com Halteres - 3 x 12
5. Panturrilha Sentada - 3 x 20
6. Cardio - 30 min

## Quinta (Peito e Abdômen)

1. Supino Inclinado com Halteres - 4 x 12
2. Crucifixo - 4 x 15
3. Supino Reto com Halteres - 3 x 12
4. Abdominal na Máquina - 3 x 20
5. Elevação de Pernas - 3 x 20
6. Cardio - 30 min

## Sexta (Posterior e Glúteo)

1. Stiff - 4 x 12
2. Mesa Flexora - 4 x 15
3. Extensão de Quadril no Banco - 4 x 12
4. Glúteo na Polia - 3 x 15
5. Cadeira Abductora - 3 x 15
6. Cardio - 30 min