



Nome: Pedro

CPF: 122.447.499-67

Treino: Teste final

Segunda-Feira

Exercicios:

Peito --- supino reto

Peito --- supino inclinado

Peito --- supino declinado

Peito --- supino declinado com halter

Peito --- supino inclinado com halter

Peito --- supino reto com halter

Peito --- supino articulado

Peito --- flexão

Peito --- flexão triangulo

Peito --- crucifixo reto

Terça-feira

Exercicios:

Costas --- pull down

Costas --- remada baixa

Costas --- remada alta

Costas --- remada curvada

Costas --- cavallinho

Costas --- pull tal

Quarta-feira

Exercicios:

Quinta -feira

Exercicios:

Braço --- rosca direta

Braço --- rosca 21

Braço --- martelo

Braço --- rosca direta na corda

Sexta-feira

Exercícios:

Perna --- stiff

Perna --- cadeira extensora

Perna --- mesa flexora

Perna --- agachamento hack

Sábado

Exercícios:

Ombro --- elevação lateral

Ombro --- elevação frontal

Ombro --- desenvolvimento articulado

Domingo

Exercícios:

Ombro --- elevação lateral

Ombro --- elevação frontal

Ombro --- desenvolvimento articulado