

TREINO A

TREINO B

IRLINGA		TREING B	
EXERCÍCIO	SÉRIE REP.	EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
Remada sentado	4x10	Passada	5 min
Remada com Halteres Banco 45º	3x12	Agachamento Livre	4x10
Barra Fixa	3x até a falha	Cadeira extensora	1x20 e 3x12
Remada Curvada Pronada a cada 5 descase 10 segundos	1x12 2x20	Leg Press	4x12
Encolhimento trapezio	4x10	Gêmeos em pé 2s alongando e 2s contraindo	5x12
Peck deck invertido com drop	3x15/15	Cadeira Adutora a cada 5 descase 10s	1x12 3x20
stiff	3x12		
Cadeira flexora	3x12		
TREINO (EXERCÍCIO	C SÉRIE REP.	TREINO D EXERCÍCIO	SÉRIE REP.



TREINO E

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
Voador	4x10
Supino inclinado no Cross	5x10 2s no pico de contração
Supino inclinado com halteres ou articulado	4x12
Cross-over declinado	4x10
Panturrilha no smith com degrau	5x10 15s de descanso

LEMBRE-SE DE REALIZAR OS EXERCÍCIOS DE MANEIRA CORRETA PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS DESEJADOS. CASO NECESSÁRIO, PROCURE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA SUA ACADEMIA PARA AUXILIAR NA EXECUÇÃO ADEQUADA DOS EXERCÍCIOS.



CAFÉ DA MANHÃ: - 30g whey, 3 bananas - 100g arroz, 130g frango - 2 ovos, 2 pão panco - 100g arroz, 130g frango - hipercalorico	JANTA:
ALMOÇO:	CEIA:
CAFÉ DA TARDE:	OBSERVAÇÃO : VOCÊ TEM DIREITO A UMA REFEIÇÃO

LIVRE NA SEMANA. PODE

COMER O QUE QUISER,

MAS LEMBRE-SE DE

SUBSTITUIR APENAS **UMA**

REFEIÇÃO.