



TREINO A

TREINO B

EXERCÍCIO

SÉRIE | REP.

[illegible]

EXERCÍCIO

SÉRIE | REP.

[illegible][illegible]

TREINO C

TREINO D

EXERCÍCIO

SÉRIE | REP.

[illegible]

EXERCÍCIO

SÉRIE | REP.

[illegible][illegible]



TREINO E

EXERCÍCIO

SÉRIE | REP.

_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____
_____	_____

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:

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.