



TREINO E

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

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.