



# 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.**