

**EXERCÍCIO** 

## TREINO A

SÉRIE | REP.

**EXERCÍCIO** 

## **TREINO B**

SÉRIE | REP.

Supino Reto	3x12	Agachamento Livre	4x10
Crucifixo Inclinado	4x10	Leg Press	4x12
Flexão de Braço	3x15	Stiff	3x12
TREINO C		TREINC	D
EXERCÍCIO	SÉRIE   REP.	EXERCÍCIO	SÉRIE   REP.



Dieta:

Café da Manhã: N/A

Almoço: N/A

## 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.