



TREINO A

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
Supino Reto	3x12
Crucifixo Inclinado	4x10
Flexão de Braço	3x15

TREINO B

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
Agachamento Livre	4x10
Leg Press	4x12
Stiff	3x12

TREINO C

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
Agachamento Livre	3x12
Leg Press	4x10
Stiff	3x15

TREINO D

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
Agachamento Livre	3x12
Leg Press	4x10
Stiff	3x15



TREINO E

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
Supino Reto	3x12
Crucifixo Inclinado	4x10
Flexão de Braço	3x15

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

JANTA:

- 100g arroz, 130g frango

ALMOÇO:

- 100g arroz, 130g frango

CEIA:

- hipercalorico

CAFÉ DA TARDE:

- 2 ovos, 2 pão panco

OBSERVAÇÃO: VOCÊ TEM DIREITO A **UMA** REFEIÇÃO LIVRE NA SEMANA. PODE COMER O QUE QUISER, MAS LEMBRE-SE DE SUBSTITUIR APENAS **UMA** REFEIÇÃO.