

TREINO A

TREINO B

EXERCÍCIO		SÉRIE REI	ο.	EXERCÍCIO		SÉRIE REP.
						-
	TREINO C				TREINO D	
EXERCÍCIO	TREINO C	SÉRIE REI	.	EXERCÍCIO	TREINO E	
EXERCÍCIO	TREINO C	SÉRIE REI	Þ.	EXERCÍCIO	TREINO D	
EXERCÍCIO	TREINO C	SÉRIE REI	.	EXERCÍCIO	TREINO D	
EXERCÍCIO	TREINO C	SÉRIE REI		EXERCÍCIO	TREINO D	
EXERCÍCIO					TREINO D	SÉRIE REP.
EXERCÍCIO	TREINO C				TREINO D	
EXERCÍCIO					TREINO D	SÉRIE REP.
EXERCÍCIO						SÉRIE REP.
EXERCÍCIO						SÉRIE REP.
						SÉRIE REP.
						SÉRIE REP.



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.