

Treino do aluno: Aluno 4

Treino A - Bíceps, Tríceps

Exercícios: Rosca Direta (Barra) 4x, Tríceps Pulley (Pronado) 4x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino B - Ombro, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento (Máquina) 4x, Elevação Lateral (Halter) 4x, Prancha 2x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino C - Coxa

Exercícios: Agachamento (Smith ou Máquina) 4x, Cadeira Extensora 4x

Descanso de 2 a 3 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino D - Panturrilha, Trapézio, Abdômen

Exercícios: Gêmeos Sentado (Máquina) 5x, Encolhimento Unilateral (Cross) 4x, Prancha 2x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino E - Costas, Antebraço

Exercícios: Puxada Vertical (Pronada) 4x, Remada Máquina (Supinada) 4x, Extensão de Punho (Barra) 4x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.

Treino F - Peito, Abdômen

Exercícios: Supino Reto (Barra) 4x, Crucifixo Inclinado 4x, Prancha 2x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 15 em todos os exercícios.