

Treino do aluno: Aluno 3

Treino A - Bíceps, Tríceps

Exercícios: Rosca Direta (Barra) 4x, Rosca Alternada (Halteres) 4x, Rosca Concentrada (Halter) 4x, Tríceps Pulley (Pronado) 4x, Tríceps Testa (Barra) 4x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 8 a 12 em todos os exercícios.

Treino B - Ombro, Abdômen

Exercícios: Desenvolvimento Militar (Barra) 4x, Elevação Lateral (Halteres) 4x, Elevação Frontal (Halteres) 4x, Prancha Abdominal 3x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 8 a 12 em todos os exercícios.

Treino C - Pernas

Exercícios: Agachamento Livre 4x, Leg Press 45° 4x, Cadeira Extensora 4x, Cadeira Flexora 4x, Panturrilha Sentado 4x

Descanso de 2 a 3 minutos entre as séries. Repetições de 12 a 16 em todos os exercícios.

Treino D - Costas, Trapézio

Exercícios: Barra Fixa 4x, Puxada Alta (Polia) 4x, Remada Serrote (Halter) 4x, Encolhimento de Ombros (Barra) 4x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 8 a 12 em todos os exercícios.

Treino E - Peito, Abdômen

Exercícios: Supino Reto (Barra) 4x, Crucifixo (Halteres) 4x, Pullover (Halter) 4x, Prancha Lateral 3x

Descanso de 1 a 2 minutos entre as séries. Repetições de 8 a 12 em todos os exercícios.