



## TREINO / ALIMENTAÇÃO PRA QUEM QUER PERDER PESO

### TREINO

SEGUNDA FEIRA:  
PEITO / OMBRO / TRICEPS

Ver Treino

TERÇA FEIRA:  
COSTAS / BICEPS

Ver Treino

QUARTA FEIRA:  
PERNA COMPLETO

Ver Treino

QUINTA FEIRA:  
OMBRO ISOLADO

Ver Treino

SEXTA FEIRA:  
BICEPS / TRICEPS

### ALIMENTAÇÃO

SEGUNDA FEIRA:

selecione uma refeição



TERÇA FEIRA:

selecione uma refeição



QUARTA FEIRA:

selecione uma refeição



QUINTA FEIRA:

selecione uma refeição



SEXTA FEIRA:

selecione uma refeição



SÁBADO:

Ver Treino

SÁBADO:  
CARDIO / DESCANSO  
DOMINGO:  
CARDIO / DESCANSO

selecione uma refeição



DOMINGO:

selecione uma refeição

