

Para intermediarios

# Caderno de treino



## **Flexão declinada**

--	--	--	--	--	--	--

## **Paralelas**

--	--	--	--	--	--	--

## **Barra pronada**

--	--	--	--	--	--	--

## **Dias contados**

--	--	--	--	--	--	--

**Abdominal curta**

--	--	--	--	--	--	--

**Abdominal remador**

--	--	--	--	--	--	--

**Canoa**

--	--	--	--	--	--	--

**Dias contados**

--	--	--	--	--	--	--

## **Agachamentos**

--	--	--	--	--	--	--

## **Flexão terra**

--	--	--	--	--	--	--

## **Pistol squat**

--	--	--	--	--	--	--

## **Dias contados**

--	--	--	--	--	--	--

## Instruções

Os quadrados abaixo dos exercícios mostrados  
são usados para armazenar algumas informações  
relacionadas  
aos exercícios envolvidos

enquanto os "dias contados" são os dias contados  
coloque o dia em que a série de exercícios foi feita