

PLANO DE TREINO

INICIANTE



#EUSOUVLTREINO

PLANO DE TREINO

TREINO PEITO E OMBRO

INICIANTE

Exercício	Série	Repetições	Descanso
Supino reto	3	12	60 seg
Crucifixo inclinado	3	12	60 seg
Voador	3	12	60 seg
Supino inclinado	3	10-12	60 seg
Elevação frontal	3	12-14	60 seg
Rotação externa	3	14	60 seg

BUSINESS FITNESS FITNESS FITNESS FITNESS FITNESS FITNESS FITNESS FITNESS



- ✓ O período de treino deve ser de no mínimo **60 dias** para mudança de ficha.
- ✓ No exercício **Supino reto** , fazer com halter. E no **Supino inclinado** com a barra.
- ✓ Curta o processo. Tire uma foto e compare seu progresso ao final deste plano de treino.