

FICHA DE TREINO

Emissão: 12/11/2024

Matrícula do aluno(a): 1001

Nome do aluno(a): Rafaela Costa

Treino: A

Exercício	Séries	Repetições	Observações
Supino Reto com Barra	3	12	Peso moderado, foco na técnica
Desenvolvimento com Halteres	3	10	Evitar excesso de carga
Tríceps Pulley	3	15	Aumentar progressivamente

Treino: B

Exercício	Séries	Repetições	Observações
Puxada Aberta na Polia	3	12	
Remada Curvada	3	10	
Rosca Direta com Barra	3	12	Evitar balançar o corpo

Treino: C

Exercício	Séries	Repetições	Observações
Agachamento Livre	3	10	
Leg Press	3	12	
Elevação de Quadril	3	15	