

B R A N D Ā O

PROJETO
180 DIAS
BRANDÃO
TEAM

Esse será o seu desafio pelos próximos 180 diaFHOLjdiojod
sdhasuhdiusHDUIshdosadhHDIUSHDs
Sua evolução so dksjdlajsoihAIO

COMECE AGORA

180 DIAS

BRANDAO TEAM

Esse será o seu desafio pelos próximos 180 diaFHOLjediojod
sdhasuhdiusHDUIshdosadhHDIUSHDs
Sua evolução so dksjdlajsoihAIO

CLIQUE AQUI

Sempre que estiver com dúvida
sobre o exercicio. Clique para
assistir a reprodução exata do
exercicio

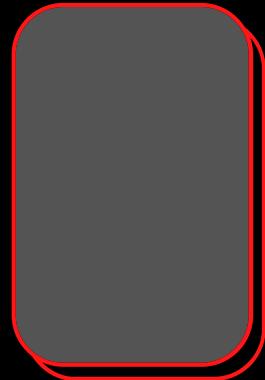


REMADA BAIXA

4X12X10X8

NP* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA

Quando visualizar o fogo já
sabe, vem serie intensa pela
frente



REMADA BAIXA

4X12X10X8

NP* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA

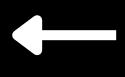
Exercicio biset



SIGLAS

Descanso

2 MIN



NP

Quando
visualizar o
fogo já sabe,
vem serie
intensa pela
frente

OG

Quando
visualizar o
fogo já sabe,
vem serie
intensa pela
frente

LM

Quando
visualizar o
fogo já sabe,
vem serie
intensa pela
frente

180 DIAS

BRAVADA TEAM

TREINO DE PEITO

2 MIN DE DESCANSO



REMADA ALTA

4X12X10X8

NP* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA



REMADA BAIXA

4X12X10X8

NP* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA



REMADA BAIXA

4X12X10X8

NP* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA



REMADA BAIXA

4X12X10X8

NP* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA



REMADA BAIXA

4X12X10X8

NP* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA