

Treino Intermediário - Foco em Emagrecimento

MULTIBODY GINÁSIO

Segunda-feira

- Passadeira - 20 min
- Agachamento livre - 4x15
- Stiff com halteres - 4x15
- Remada curvada - 4x15
- Prancha com elevação de pernas - 3x30s

Terça-feira

- Bicicleta ergométrica - 20 min
- Supino inclinado com halteres - 4x15
- Elevação lateral - 4x15
- Pulldown fechado - 4x15
- Abdominais - 3x20

Quarta-feira

- Escada - 20 min
- Afundo com halteres - 4x15
- Tríceps corda - 4x15
- Rosca alternada - 4x15
- Prancha lateral - 3x40s

Quinta-feira

- Treino de resistência na passadeira - 30 min
- Cadeira extensora - 3x15
- Mesa flexora - 3x15
- Prancha frontal - 3x30s
- Abdominal inferior - 3x20

Sexta-feira

- Escada - 20 min
- Elevação pélvica - 4x15
- Agachamento sumô - 4x15
- Remada baixa - 4x15
- Abdominais oblíquos - 3x20