

Treino Avançado - Foco em Emagrecimento

MULTIBODY GINÁSIO

Segunda-feira

- Passadeira - 25 min
- Agachamento frontal - 4x15
- Avanço com halteres - 4x15
- Remada unilateral - 4x15
- Prancha dinâmica - 3x40s

Terça-feira

- Bike - 25 min
- Supino inclinado halteres - 4x15
- Elevação lateral - 4x15
- Pulldown à frente - 4x15
- Abdominal - 3x20

Quarta-feira

- Aula de grupo (Funcional/GAP)
- Agachamento sumô com carga - 4x12
- Rosca direta - 4x15
- Abdominal Prancha - 3x40s

Quinta-feira

- Máquina elíptica - 30 min moderado
- Stiff com halteres - 4x15
- Remada curvada - 4x15
- Tríceps banco - 4x15

Sexta-feira

- Escada - 20 min
- Agachamento livre - 4x15
- Extensora com carga - 4x15
- Panturrilha - 4x15