

Treino para Iniciante - Foco em Emagrecimento

MULTIBODY GINÁSIO

Segunda-feira

- Passadeira - 20 min
- Agachamento livre - 3x15
- Press de peito na máquina - 3x15
- Remada baixa - 3x15
- Prancha - 3x30s

Terça-feira

- Bicicleta - 15 min
- Leg press - 3x15
- Elevação lateral - 3x15
- Pulldown à frente - 3x15
- Abdominais - 3x20

Quarta-feira

- Máquina elíptica - 15 min
- Afundo no step - 3x12
- Tríceps na polia - 3x15
- Rosca direta - 3x15
- Prancha lateral - 3x30s

Quinta-feira

- Passadeira - 20 min (inclinação)
- Cadeira extensora - 3x15
- Mesa flexora - 3x15
- Abdominal inferior - 3x20
- Bicicleta - 10 min leve

Sexta-feira

- Aula de grupo (Cycling ou Funcional)
- Agachamento com halteres - 3x12
- Tríceps banco - 3x15
- Abdominais oblíquos - 3x20