



Ficha de Treino C

PERNA			
Nº	EXERCÍCIO	REPETIÇÃO	PESO
1	CADEIRA EXTENSORA	3X 12	30 KG
2	MESA EXTENSORA	3X 12	27 KG
3	CADEIRA FLEXORA	3X 12	27 KG
4	CADEIRA ABDULTORA	3X 12	50 KG
5	LEG PRESS	3X 12	50 KG
6	PANTURRILHA EM PÉ	3X 15	40 KG
OMBRO / TRAPÉZIO			
7	REMADA VERTICAL C/ BARRA	3X 12	27 KG
8	ELEVAÇÃO LATERAL	3X 12	10 KG
9	ELEVAÇÃO FRONTAL	3X 12	10 KG
10	ENCOLHIMENTO DE OMBRO C/ HALTERS	3X 15	20 KG
11	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTERS	3X 12	10 KG
ABDOMINAL			
12	CARRINHO	3X 10	-
AERÓBICO			
13	ELÍPTICO	-	25 Min.