



# Ficha de Treino A

PEITO			
Nº	EXERCÍCIO	REPETIÇÃO	PESO
1	SUPINO BARRA	3X 12	10 KG
2	SUPINO INCLINADO	3X 12	10 KG
3	ABERTURA INCLINADA COM HALTERES	3X 12	9 KG
4	VOADOR	3X 12	42 KG
5	CROSSOVER	3X 12	12 KG
COSTAS			
6	PUXADOR FRENTE	3X 12	32 KG
7	PUXADOR TRIÂNGULO	3X 12	28 KG
8	PUXADOR SUPINADO	3X 12	32 KG
9	REMADA	3X 12	27 KG
ABDOMINAL			
10	PRANCHA	3X	60 Seg.
AERÓBICO			
11	BIKE	-	15 A 20 Min.