



Ficha de Treino B

TRÍCEPS

Nº	EXERCÍCIO	REPETIÇÃO	PESO
1	TRÍCEPS PULLEY	3X 12	12 KG
2	TRÍCEPS CORDA	3X 12	12 KG
3	TRÍCEPS FRANCÊS	3X 12	8 KG
4	TRÍCEPS MÁQUINA	3X 12	32 KG

BÍCEPS

5	ROSCA MARTELO	3X 12	10 KG
6	ROSCA ALTERNADA	3X 12	10 KG
7	ROSCA REVERSA C/ BARRA	3X 12	15 KG
8	ROSCA SCOTT	3X 12	20 KG

ABDOMINAL

9	MÁQUINA	3X 20	45 KG
---	---------	-------	-------

AERÓBICO

10	ESTEIRA	-	25 Min.
----	---------	---	---------