|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **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.** |