

PLANILHA DE TREINO INICIANTE - I

PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS

EXERCÍCIO (Treino A)	SERIES	REPET.
Voador	3	10
Elevação lateral	3	10
Tríceps barra	3	10
Extensora	3	10
Leg 45°	3	10
Panturrilha livre	3	10
Abdominal supra solo	3	15
EXERCÍCIO (Treino B)	SERIES	REPET.
Puxador alto aberto	3	10
Remada baixa fechada	3	10
Rosca direta com Halter	3	10
Rosca martelo com halter	3	10
Mesa flexora	3	10
Abdutora em pé	3	10
Elevação pélvica	3	10
Prancha frontal	3	Máx