

PLANILHA DE TREINO INICIANTE - II		
PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS		
EXERCÍCIO (Treino A)	SERIES	REPET.
Extensora	3	10 - 12
Leg 45°	3	10 - 12
Agachamento Hack	3	10 - 12
Flexão de quadril com caneleira	3	10 - 12
Adução com bola	3	10 - 12
Panturrilha solo	3	10 - 12
Abdominal supra solo	3	15
EXERCÍCIO (Treino B)	SERIES	REPET.
Voador	3	10 - 12
Remada baixa fechada	3	10 - 12
Elevação frontal	3	10 - 12
Elevação lateral	3	10 - 12
Rosca Martelo com halter	3	10 - 12
Rosca direta barra cross	3	10 - 12
Tríceps barra cross	3	10 - 12
Prancha frontal	3	Máx
EXERCÍCIO (Treino C)	SERIES	REPET.
Mesa Flexora	3	10 - 12
Flexora em pé	3	10 - 12
Leg 180	3	10 - 12
Abdutora em pé com caneleira	3	10 - 12
Glúteo máquina	3	10 - 12
Elevação pélvica solo	3	10 - 12
Abdominal oblíquo	3	15