

SUPERIORES

TREINO PARA CASA COM PESO

Descanso de 50" a 1' entre as séries (exceto aeróbico)

TABATA 20" DE EXECUÇÃO PARA 10" DESCANSO • 4X

Urso+Escalador
Abdominal curto

CONJUGADO 1 3X

Remada Curvada - 15
Remada Alta - 12
Nadador com elástico - 12

TRANSIÇÃO NO TEMPO

Urso+Escalador
Abdominal curto

CONJUGADO 2 3X

Flexão de Braço - 10
Tríceps Testa - 10
Flexão de Braço - 5
Supino Fechado - 10

CONJUGADO 3 3X

Elevação Lateral - 15
Desenvolvimento - 15
Elevação lateral - 10
Desenvolvimento - 10
Abdominal Remador - 10

CONJUGADO 4 NO TEMPO • 3X

Bíceps

Prancha isométrica

ANOTAÇÕES ▾

[illegible]