



## TREINAMENTO PERSONALIZADO

Seq	Ordem	Exercícios	Repetições	Séries	Carga
B	1	FLEXÃO ULNAR	15	3	20
B	2	PECK DECK POSTERIOR	15	3	25
C	3	CRUCIFIXO INVERSO EM PÉ	20	4	15
C	4	BANCO FLEXOR	15	3	35
C	5	MESA FLEXORA HORIZONTAL	25	2	40
C	6	CRUCIFIXO INCLINADO	15	4	30
C	7	CRUCIFIXO RETO	15	4	25
D	8	ELEVAÇÃO DE ESCÁPULAS C/ HALTERES, CORPO INCLINADO	15	3	40
D	9	DESENVOLVIMENTO FRONTAL COM BARRA	20	4	25
E	10	ELEVAÇÃO FRONTAL	15	3	30

## TREINAMENTO AERÓBIO

**Tempo:** 50 min    **Velocidade:** 8 km/h    **Carga:** 50 watts    **FC:** 126    144    **bpm**

ESPAÇO CRIADO PARA ALERTAR OU PRESCREVER ALGUMA PRECAUÇÃO PARA O TREINO DE MUSCULAÇÃO.