

PLANO de TREINO

Treino: Iniciante masculino

DATA:	ÁREA DE FOCO:				DURAÇÃO:					
EXERCÍCIO	TREINO 1		TREINO 2		TREINO 3		TREINO 4		TREINO 5	
	PESO	REPETIÇÃO	PESO	REPETIÇÃO	PESO	REPETIÇÃO	PESO	REPETIÇÃO	PESO	REPETIÇÃO
Agachamento Livre										
Cadeira Extensora										
Cadeira Flexora										
Adução de quadril Máquina										
Abdução de quadril Máquina										
Remada Baixa triângulo										
Puxada Aberta Barra reta										
Supino Máquina (Pegada Pronada)										
Desenvolvimento Máquina (Pegada Pronada)										
Tríceps na Polia com Barra reta										
Rosca Alternada										
Abdominal Supra Solo										

