

PLANO de TREINO

Treino: Iniciante Feminino

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										
Elevação Pélvica na Máquina										
Remada Baixa triângulo										
Puxada Aberta Barra reta										
Supino Máquina (Pegada Pronada)										
Desenvolvimento Máquina (Pegada Pronada)										
Tríceps na Polia com Barra reta										
Rosca Direta na Polia com Barra Reta										
Abdominal Supra Solo										

