

PLANO de TREINO

Treino: Intermediário Masculino inferiores

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 com Halteres										
Leg Press 45										
Cadeira Extensora										
Cadeira Flexora										
Mesa Flexora										
Elevação Pélvica na Máquina										
Abdução de quadril Máquina										
Adução de Quadril Máquina										
Panturrilha no Leg Press 45										
Abdominal Remador										

