

PLANO de TREINO

Treino: Intermediário Feminino superiores

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
Remada Máquina (Pegada Pronada)										
Puxada Supinada										
Crucifixo Inverso Máquina										
Supino Máquina Inclinado (Pegada Pronada)										
Elevação Lateral com Halteres										
Desenvolvimento com Halteres sentado										
Tríceps Coice Unilateral na Polia Média										
Tríceps Na Polia com Corda										
Rosca Alternada com Halteres										
Abdominal Prancha Isométrica										

