

Segunda-Feira TREINO A	Terça-Feira TREINO B	Quarta-Feira TREINO C	Quinta-Feira TREINO A
Aeróbico (30 min)	Aeróbico (30 min)	Aeróbico (30 min)	Aeróbico (30 min)
Pull-Over com Haltere Supino Inclinado Supino com Haltere Abdução-Adução em Pé com Uma Polia em Face	Puxada Atrás com Polia Alta Puxada com Polia Baixa Puxada Vertical com Barra, Mãos Juntas. Puxada Horizontal com Um Haltere	Agachamento Livre Adutores com Aparalho Específico. Abdução, Sentado, com Aparelho Específico. Extensão dos Joelhos com Aparelho Específico. Flexão dos Joelhos com Aparelho Específico.	Pull-Over com Haltere Supino Inclinado Supino com Haltere Abdução-Adução em Pé com Uma Polia em Face
Extensão dos Antebraços, Sentado, com Haltere Seguro Pelas Mãos. Tríceps Com Polia Alta, Mãos em Supinação Extensão dos Antebraços, Sentado, com Barra.	Flexão dos Antebraços com Halteres Pequenos Mantidos em Pegada de Martelo Flexão dos Antebraços com Barra, Mãos em Pronação Bíceps, Braços em Cruz, com Polia Alta. Flexão dos Punhos com Barra	Extensão dos Pés com Aparelho Específico. Extensão dos Pés com Aparelho Específico ou Prensa dos Sóleos.	Extensão dos Antebraços, Sentado, com Haltere Seguro Pelas Mãos. Tríceps Com Polia Alta, Mãos em Supinação Extensão dos Antebraços, Sentado, com Barra.
Desenvolvimento Pela Frente com Barra Elevação Alternada Para Frente com Halteres Desenvolvimento Atrás da Nuca com Barra	Puxada Vertical com Barra, Mãos Separadas. Elevação Lateral dos Braços com Halteres Elevação Lateral com Polia Baixa, Tronco Inclinado para a Frente		Desenvolvimento Pela Frente com Barra Elevação Alternada Para Frente com Halteres Desenvolvimento Atrás da Nuca com Barra

Sexta-Feira TREINO B	Sábado TREINO C
<p>Aeróbico (30 min)</p> <p>Puxada Atrás com Polia Alta</p> <p>Puxada com Polia Baixa</p> <p>Puxada Vertical com Barra, Mãos Juntas.</p> <p>Puxada Horizontal com Um Haltere</p>	<p>Aeróbico (30 min)</p> <p>Agachamento Livre</p> <p>Adutores com Aparalho Específico.</p> <p>Abdução, Sentado, com Aparalho Específico.</p> <p>Extensão dos Joelhos com Aparalho Específico.</p> <p>Flexão dos Joelhos com Aparalho Específico.</p>
<p>Flexão dos Antebraços com Halteres Pequenos Mantidos em Pegada de Martelo</p> <p>Flexão dos Antebraços com Barra, Mãos em Pronação</p> <p>Bíceps, Braços em Cruz, com Polia Alta.</p> <p>Flexão dos Punhos com Barra</p>	<p>Extensão dos Pés com Aparalho Específico.</p> <p>Extensão dos Pés com Aparalho Específico ou Prensa dos Sóleos.</p>
<p>Puxada Vertical com Barra, Mãos Separadas.</p> <p>Elevação Lateral dos Braços com Halteres</p> <p>Elevação Lateral com Polia Baixa, Tronco Inclinado para a Frente</p>	