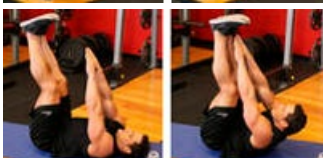



Treino baixado no site <https://www.hipertrofia.org>

Exercício	Séries	Repetições	
Abdominal com elevação do tronco	1	15-20 ou até a falha	
Elevação de pernas deitado no banco	1	15-20 ou até a falha	
Abdominal Canivete	1	15-20 ou até a falha	
Abdominal no banco com flexão e extensão de quadril	1	15-20 ou até a falha	
Abdominal supra com as pernas na vertical	1	15-20 ou até a falha	
Abdominal inverso	1	15-20 ou até a falha	

Repita cada exercício sete vezes (em circuito).