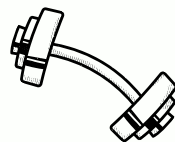
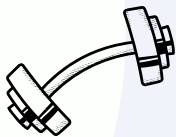




FICHA DE TREINO

Treino A

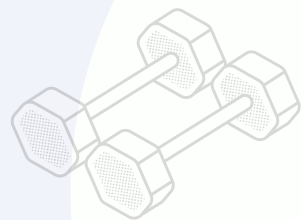
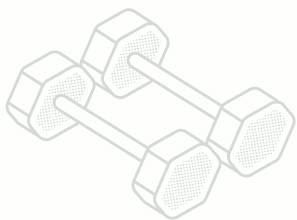
| Exercício | Músculo Principal | Tipo de Exercício | Séries | Repetições |
|---------------------------|-------------------|-------------------|--------|------------|
| Supino Reto | Peito | Composto | 3 | 8-12 |
| Supino Inclinado | Peito | Composto | 3 | 8-12 |
| Supino Declinado | Peito | Composto | 3 | 8-12 |
| Crucifixo com Halteres | Peito | Isolado | 3 | 12-15 |
| Desenvolvimento Militar | Ombros | Composto | 3 | 8-12 |
| Desenvolvimento Halteres | Ombros | Composto | 3 | 8-12 |
| Elevação Lateral Halteres | Ombros | Isolado | 3 | 12-15 |
| Supino Fechado | Tríceps | Composto | 3 | 8-12 |
| Mergulho (Dips) | Tríceps | Composto | 3 | 8-12 |
| Tríceps Corda | Tríceps | Isolado | 3 | 12-15 |
| Tríceps Testa | Tríceps | Isolado | 3 | 12-15 |

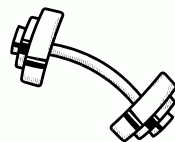
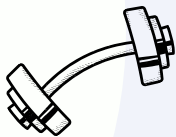


FICHA DE TREINO

Treino B

| Exercício | Músculo Principal | Tipo de Exercício | Séries | Repetições |
|----------------------------|-------------------|-------------------|--------|------------|
| Barra Fixa | Costas | Composto | 3 | 8-12 |
| Remo com Barra | Costas | Composto | 3 | 8-12 |
| Remada Unilateral Halteres | Costas | Isolado | 3 | 12-15 |
| Chin-Up | Bíceps | Composto | 3 | 8-12 |
| Curl com Barra | Bíceps | Composto | 3 | 8-12 |
| Curl com Halteres | Bíceps | Isolado | 3 | 12-15 |
| Martelo | Bíceps | Isolado | 3 | 12-15 |
| Peso Morto | Antebraço | Composto | 3 | 8-12 |
| Remo com Barra | Antebraço | Composto | 3 | 8-12 |
| Curl de Punho com Halteres | Antebraço | Isolado | 3 | 12-15 |





FICHA DE TREINO

Treino C

| Exercício | Músculo Principal | Tipo de Exercício | Séries | Repetições |
|---------------------|-------------------|-------------------|--------|------------|
| Agachamento | Pernas | Composto | 3 | 8-12 |
| Levantamento Terra | Pernas | Composto | 3 | 8-12 |
| Leg Press | Pernas | Isolado | 3 | 12-15 |
| Extensora de Pernas | Pernas | Isolado | 3 | 12-15 |
| Agachamento | Glúteos | Composto | 3 | 8-12 |
| Levantamento Terra | Glúteos | Composto | 3 | 8-12 |
| Hip Thrust | Glúteos | Isolado | 3 | 12-15 |
| Glúteo Kickback | Glúteos | Isolado | 3 | 12-15 |

