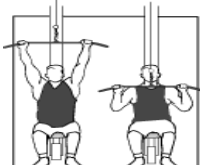
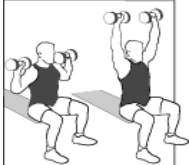
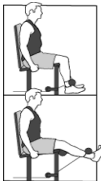
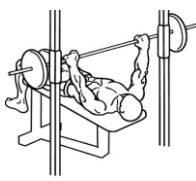


PLANO TREINO DE MUSCULAÇÃO (Inic-1)

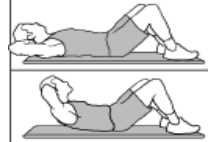
Nº Inscr. _____ Nome: _____

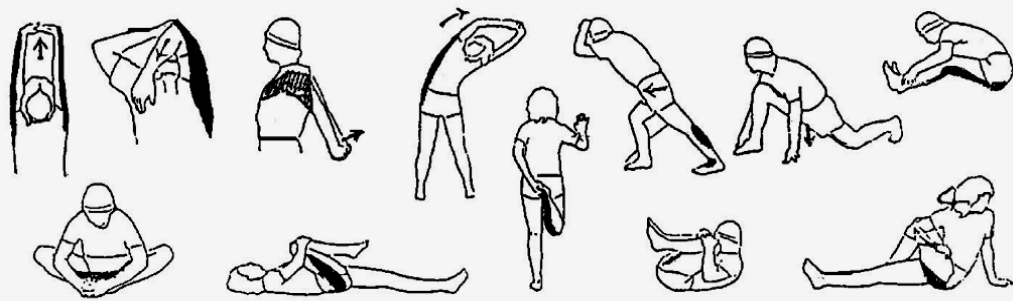
Objetivo: _____ Fase: _____ Data Inicio: ____/____/____

GM	ORDEM Nº 1	GM	ORDEM Nº 2	GM	ORDEM Nº 3
PEITORAL	Press na maq.	DORSAL	Puxador dorsal à frente maq.	OMBROS	Press ombros sentado
					
	Carga Reps Séries		Carga Reps Séries		Carga Reps Séries

GM	ORDEM Nº 4	GM	ORDEM Nº 5	GM	ORDEM Nº 6
PERNAS	Extensão pernas na maq.	PEITORAL	supino na multipower	DORSAL	Remada horizontal com haltere
					
	Carga Reps Séries		Carga Reps Séries		Carga Reps Séries

GM	ORDEM Nº 7	GM	ORDEM Nº 8	GM	ORDEM Nº 9
OMBROS	Elevação lateral dos braços	PERNAS	Flexão de pernas na maq.	BICIPIDE	Flexão de braços com haltere
					
	Carga Reps Séries		Carga Reps Séries		Carga Reps Séries

GM	ORDEM Nº 10	GM	ORDEM Nº 11	GM	ORDEM Nº 12
TRICÍPEDE	Extensão braços (map puxador)	ABDOMINAIS	Crunch no solo	LOMBARES	Extens tronco no solo
					
	Carga Reps Séries		Carga Reps Séries		Carga Reps Séries

Sessões / Data	Alongamentos:
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	