

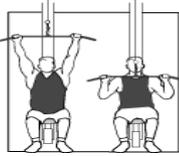
PLANO TREINO DE MUSCULAÇÃO (Int-1)

Nº Inscr. _____ Nome: _____ nº _____ Turma/ano: _____

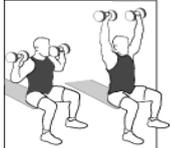
Objetivo: _____ Fase: _____ Data Inicio: ____/____/____

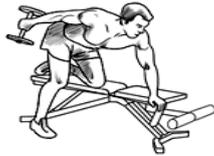
GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
PEITORAL	Press na Maquina (2)	Supino com halteres
		
	Séries	Reps

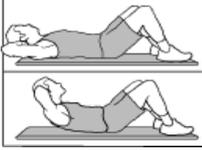
GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
PERNAS	Extensão dos joelhos (3)	Flexão dos joelhos (1)
		
	Séries	Reps

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
DORSAL	Puxador dorsal (4)	Remada horizontal haltere
		
	Séries	Reps

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
BICIPETE	Flex braços halteres em pé	Flex braço apoio joelho
		
	Séries	Reps

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
OMBROS	Press ombros sent halteres	Elev lateral dos braços
		
	Séries	Reps

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
TRICIPETE	Extens. braços cabo (4)	Extens braço halter deitado
		
	Séries	Reps

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
ABDOMINAIS	Crunch frontal	Crunch diagonal
		
	Séries	Reps

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
LOMBARES	Extens tronco maquina (6)	Extens tronco solo
		
	Séries	Reps

Sessões / Data	
1	
2	
3	
4	
5	
6	
7	
8	

ALONGAMENTOS

