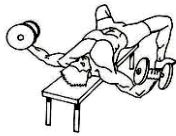
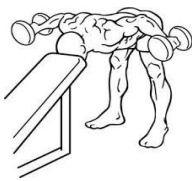


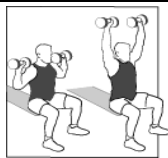
PLANO TREINO DE MUSCULAÇÃO (Int-2)

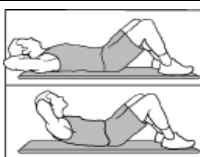
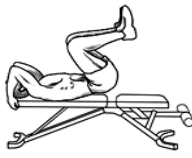
Nº Inscr. _____ Nome: _____ nº _____ Turma/ano: _____

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

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
PEITORAL	Supino na Multipower (5)	Aberturas com halteres
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
DORSAL	Puxador dorsal (4)	Elevação posterior c/halteres
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

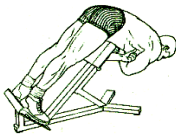
GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
OMBROS	Press ombros sentado halteres	Elevação frontal c/ halteres
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
ABDOMINAIS	Crunch no solo	Elevação da bacia no banco
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
PERNAS	Leg Press (6)	Elevação plantar a 1 pé
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
BICIPETE	Flex braços halteres sentado	Flex braços halteres matelo
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
TRICIPETE	Extens. braços maq puxador (4)	Extens braço haltere sentado
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

GM	ORDEM Nº	ORDEM Nº
LOMBARES	Extens tronco maquina (6)	Prancha na fitball
		
	Séries _____ Reps _____ Carga _____	Séries _____ Reps _____ Carga _____

Sessões / Data
1
2
3
4
5
6
7
8

ALONGAMENTOS

