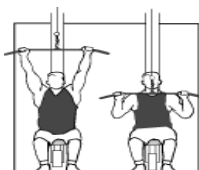
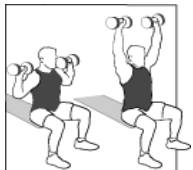
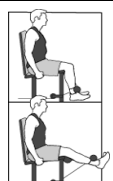


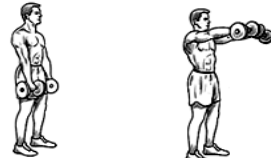
PLANO TREINO DE MUSCULAÇÃO (Inic-2)

Nº Inscr. ____ Nome: _____

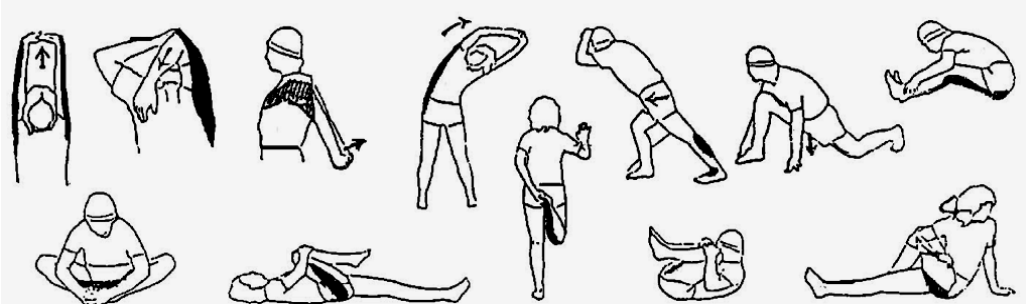
Objetivo: _____ Fase: _____ Data Inicio: ____/____/____

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 no banco com halteres	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 frontal dos braços	PERNAS	Extensão 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	Afundos de braços no banco	ABDOMINAIS	Extensão-flexão pernas no banco	LOMBARES	Extens braço-perna no solo
					
	Carga Reps Séries		Carga Reps Séries		Carga Reps Séries

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