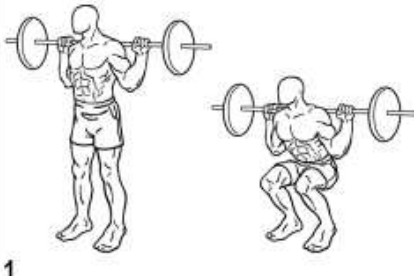
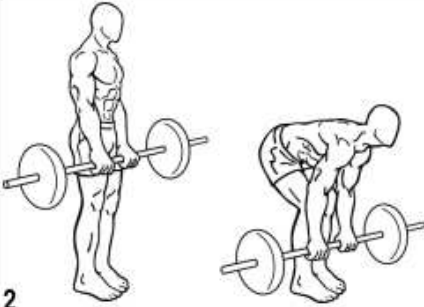
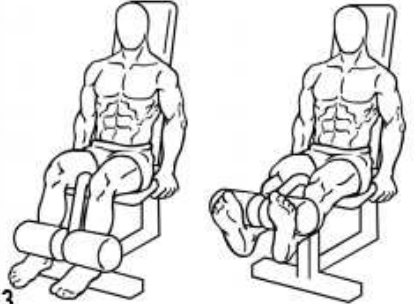
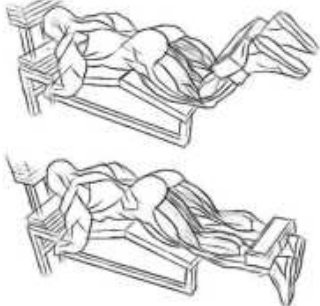
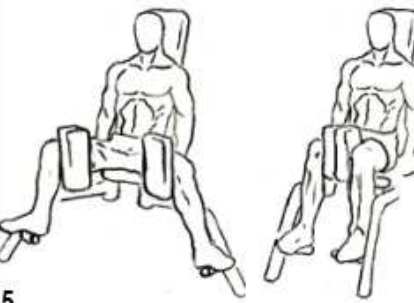

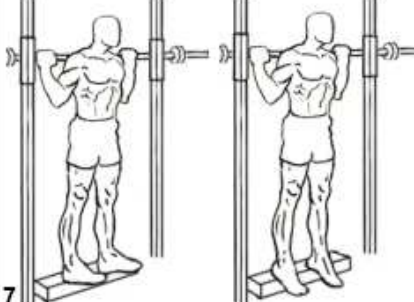


CIRCUITO PARTE INFERIOR DO CORPO

 <p>1</p>	 <p>2</p>
<p style="text-align: center;">Agachamento com barra (Barbell squat)</p>	<p style="text-align: center;">Peso morto a pernas retas (Stiff-legged deadlift)</p>
 <p>3</p>	 <p>4</p>
<p style="text-align: center;">Máquina extensora de pernas (Leg extensions)</p>	<p style="text-align: center;">Flexão de pernas deitado (Lying leg curl)</p>
 <p>5</p>	 <p>6</p>
<p style="text-align: center;">Máquina adutora (Aduccor machine)</p>	<p style="text-align: center;">Extensão do quadril em banco (Four-way hip extensions)</p>
 <p>7</p>	
<p style="text-align: center;">Elevações de gêmeos em máquina (Machine standing calf raises)</p>	

Este circuito pode ser realizado por tempo, ou completando o número desejado de repetições. Para realizar este circuito para tempo, complete 45 a 60 segundos, sem mais de 30 segundos de descanso entre cada exercício.

Para realizar este circuito usando um número fixo de repetições, complete 10 a 12 repetições em cada exercício, com 15 a 30 segundos de descanso entre exercícios. Realize três a quatro circuitos completos antes de terminar o treino.