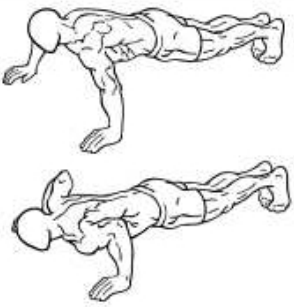
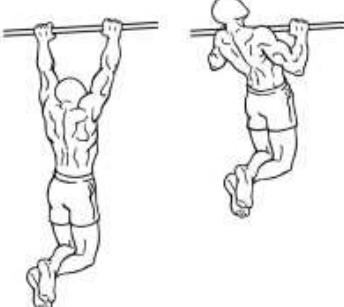
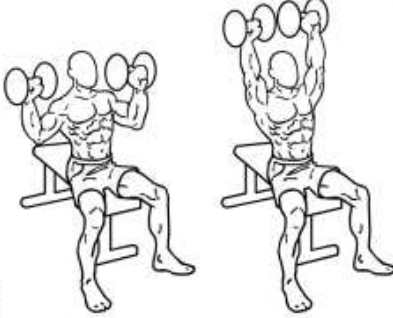
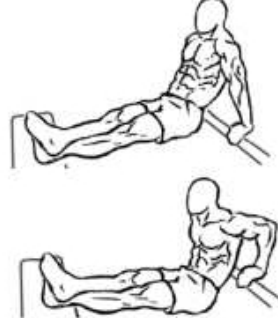
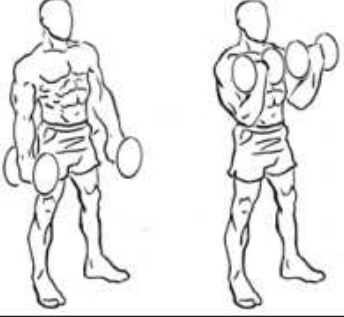
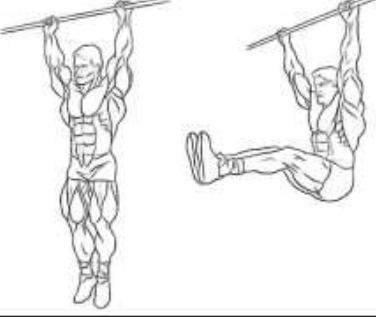
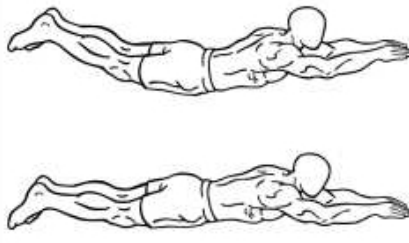


CIRCUITO PARTE SUPERIOR DO CORPO

 <p>1</p>	 <p>2</p>
Flexões de tronco (Push ups)	Elevações de tronco (Pull-up)
 <p>3</p>	 <p>4</p>
Press militar com halteres (Dumbell military press)	Fundos entre bancos (Triceps bench dips)
 <p>5</p>	 <p>6</p>
Curl de biceps com halteres (Dumbell biceps curl)	Flexão do quadril em barra fixa (Hanging leg raises)
 <p>7</p>	
Super-homem (Superman)	

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.