

# TREINO A - TRONCO

1º

SALTO À CORDA



2º

SUPINO



3º

CRUCIFIXO



4º

REMADA UNILATERAL



5º

DESENVOLVIMENTO



6º

TRÍCEPS FRANCÊS



7º

ROSCA



8º

TOE TOUCH



# TREINO B - PERNAS

## 1º AGACHAMENTO SEM PESO



## 2º AGACHAMENTO



## 3º AFUNDOS



## 4º PLIE SQUAT



## 5º LEG CURL



## 6º KNEELING DUMBBELL LEG LIFT



## 7º PANTURRILHA EM PÉ



# TREINO C - TRONCO

## ELÍPTICA



## FLOOR PRESS



## PULLOVER



## REMADA



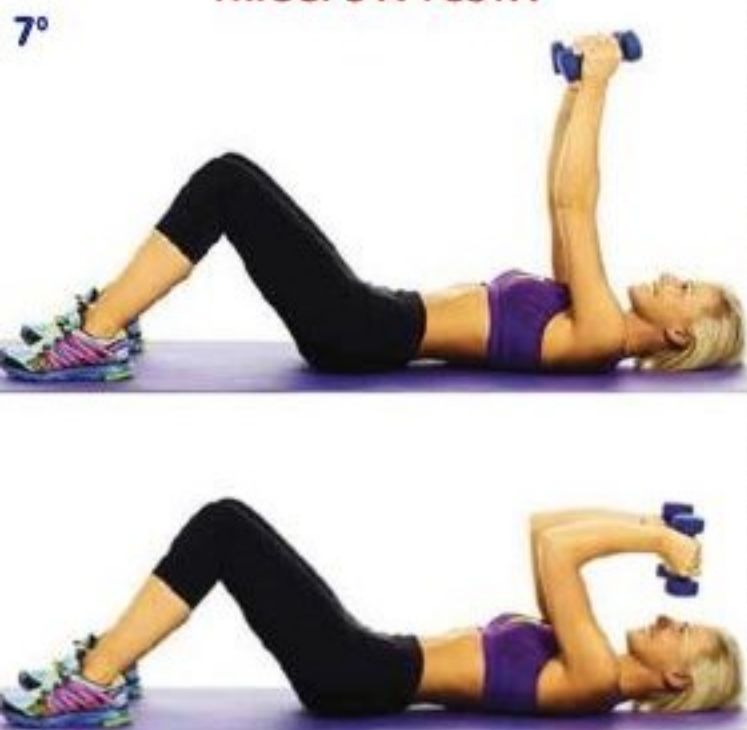
## REMADA VERTICAL



## ROSCA PARALELA



## TRÍCEPS À TESTA



## CRUNCH



# TREINO D - PERNAS

## BICICLETA ESTÁTICA

1º



## AGACHAMENTO FRONTAL

2º



## STEP-UP

3º



## LEVANTAMENTO TERRA

4º



## HIP THRUST

5º



## PANTURRILHA JOELHO FLETIDO

6º

