





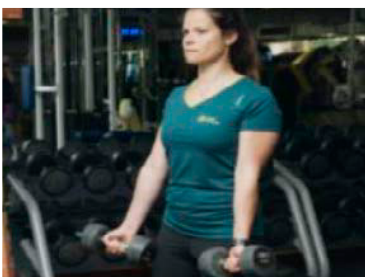





TREINO COM HALTERES

| NOME DO EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DESCANSO (SEGUNDOS) | IMAGENS | |
|-----------------------|--------|------------|---------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|
| Agachamento | 3 | 15 | 45 |  |  |
| Peso Morto Unilateral | 3 | 12 + 12 | 60 |  |  |
| Chest Press | 3 | 15 | 60 |  |  |
| Remada | 3 | 15 | 60 |  |  |
| Elevações Laterais | 3 | 15 | 60 |  |  |
| Bícepe Curl | 3 | 15 | 60 |  |  |
| Tricípite à Testa | 3 | 15 | 60 |  |  |