



TREINO COM TRX

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS	
Agachamento com Vãos no TRX	4	15	45		
Aberturas no TRX	3	10	60		
Remada Estreita no TRX	3	10	60		
Bíceps Curl no TRX	3	12	60		
Lunge com Pé traseiro no TRX	3	12 + 12	60		



TREINO COM TRX

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS	
Abdução e Adução da Coxa no TRX	3	20	60		
Leg Curl no TRX	3	12	60		
Roll Out no TRX	3	12	60		