
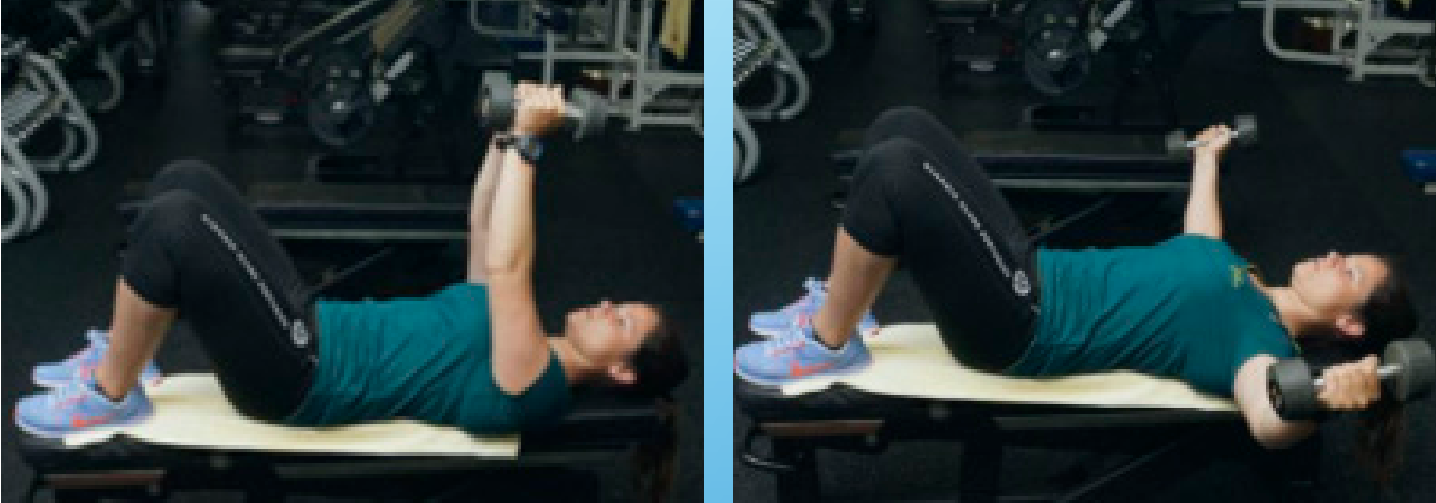






**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

TREINO COM HALTERES EM CIRCUITO

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	IMAGENS
Agachamento com Shoulder Press	15	
Aberturas	12	
Lunge	20	
Voos com o Tronco Inclinado	10	

Repetir 4x o circuito, com um minuto de descanso entre circuitos

www.gcp.pt



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

TREINO COM HALTERES EM CIRCUITO

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	IMAGENS
Peso Morto	12	
Arnold Press	12	
Bíceps Curl com Pega Martelo	15	
Press Francês	15	

Repetir 4x o circuito, com um minuto de descanso entre circuitos

www.gcp.pt