











**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

TREINO COM HALTERES PARA A REGIÃO DO TRONCO E MEMBROS SUPERIORES

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS	
Supino Plano com Halteres	3	10	60		
Remada Baixa	3	10	60		
Aberturas	3	12	60		
Vôos com o Tronco Inclinado à Frente	3	12	60		



**GINÁSIO
CLUBE
PORTUGUÊS**

TREINO COM HALTERES PARA A REGIÃO DO TRONCO E MEMBROS SUPERIORES

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS	
Elevações Laterais	3	15	45		
Biceps Curl alternado com Halteres	3	12 + 12	60		
Kick Back Unilateral	3	12 + 12	60		