



TREINO COM ELÁSTICOS

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS
Agachamento com Remada com Elástico	3	15	45	
Chop com Elástico	3	12	60	
Lunge com Passo à Frente	3	12	60	
Chest Press em Pé com Elástico	3	15	45	
Elevações Laterais com Elástico	3	12	60	
Remada Larga com Elástico	3	10	60	



TREINO COM ELÁSTICOS

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS	
<i>kick back Unilateral com Elástico</i>	3	10	60		
<i>V com Elástico</i>	3	12	60		
<i>Pallof Press com Elástico</i>	3	15	45		