



# TREINO COM HALTERES

<b>NOME DO EXERCÍCIO</b>	<b>SÉRIES</b>	<b>REPETIÇÕES</b>	<b>DESCANSO (SEGUNDOS)</b>	<b>IMAGENS</b>	
<b>Agachamento</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>45</b>		
<b>Peso Morto Unilateral</b>	<b>3</b>	<b>12 + 12</b>	<b>60</b>		
<b>Chest Press</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>60</b>		
<b>Remada</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>60</b>		
<b>Elevações Laterais</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>60</b>		
<b>Bícepe Curl</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>60</b>		
<b>Tricípites à Testa</b>	<b>3</b>	<b>15</b>	<b>60</b>		