



TREINO PARA OS MEMBROS INFERIORES

NOME DO EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO (SEGUNDOS)	IMAGENS
Agachamento	3	20	45	
Peso Morto Unilateral	3	10 + 10	60	
Agachamento Lateral	3	15 + 15	60	
Lunge	3	12 + 12	60	
Ponte de Glúteos Unipedal num Banco	3	10 + 10	60	
Agachamento Isométrico	3	Manter a posição durante 45 segundos	60	