



ROTINA VOLUME

PARA O GYM

TREINA CONNOSCO!

DIA 4

OMBRO E GÊMEOS

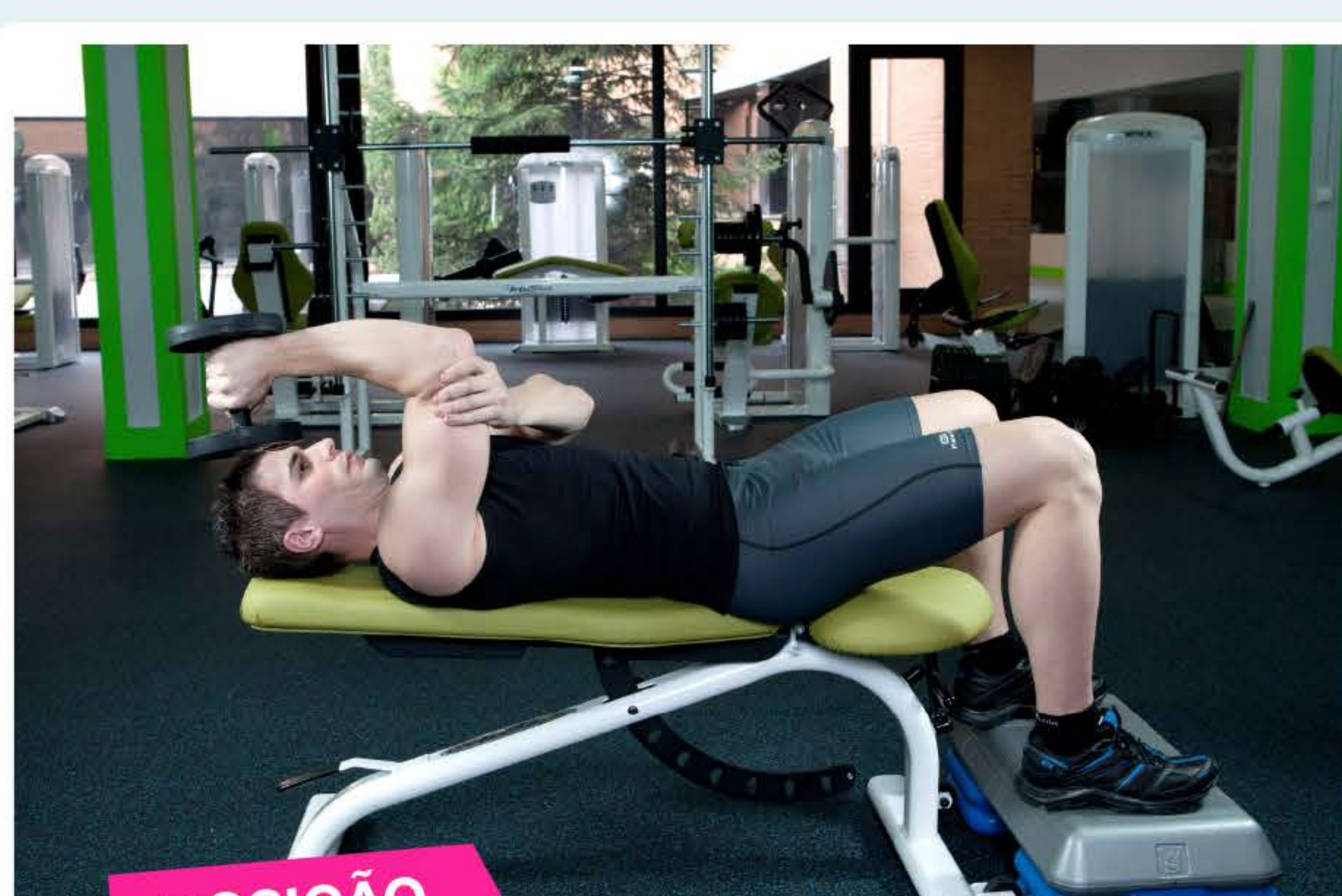
SÉRIES	REPETIÇÕES	INTENSIDADE
4	8	70-75%

ABDÔMEN

SÉRIES	REPETIÇÕES	INTENSIDADE
4	20	X

OMBRO E GÊMEOS

1. PRESS SENTADO COM HALTERES



2. ELEVAÇÕES LATERAIS



3. ELEVAÇÃO FRONTAL COM BARRA



4. EXTENSÃO DE GÊMIOS



ABDÔMEN

5. ABDÔMEN TRANSVERSO

6. ABDÔMEN OBLÍQUO

7. LOMBAR

COMEÇAMOS?