

Adriana

03/07/13



**Alvaro
Olivan**

PERSONAL TRAINER

A	Exercício	Quantidade	Carga	Ajustes
1	Rotação Lateral	3 x 15	amarelo	elástico
2	Supino em Pé no Kinesis	4 x 10	6 blocos	-
3	Vertical Traction (aberta)	4 x 10	25 Kg	banco 5
4	Leg Extension	4 x 15	35 Kg	b1 a3 r1
5	Agachamento Unilateral	3 x 10	sc	-
6	Adductor	4 x 15	25	alavanca 5
7	Abdominal no Solo	4 x 20	sc	-
8				
9				
10				