

<b>A</b>	<b>Exercício</b>	<b>Quantidade</b>	<b>Carga</b>	<b>Ajustes</b>
	Chest Press (aberta)	4 x 12	15 Kg	banco 5
	Vertical Traction (aberta)	4 x 12	25 Kg	banco 6
	Tríceps no Cross Over (barra reta)	3 x 15	15	-
	Leg Press Hoist	4 x 20	7 blocos	banco 9
	Leg Extension	3 x 20	20	b1, a3, r1
	Panturrilha no Leg Press Life Fitness	3 x 15	45	banco 5
	Abdominal Crunch	4 x 20	20	-

