Carlos
14/04/2013

Alvaro Olivan
PERSONAL TRAINER

Exercícios	Quantidade	Cargas	Ajustes
Esteira	5’	7km/h	-
Deslocamento Lateral com Isometria	4 x 12 – 30”	-	-
Puxada em Pé	4 x 15	4 blocos	barra reta
Agachamento Unilateral na Bola	4 x 15	-	-
Flexão de Braços no Solo de Joelhos	4 x 15	-	-
Saltos Alternados (curtos e longos)	4 x 10	-	-
Abdominal Curto no Solo	4 x 20	-	-