

1 - ABDUÇÃO EM DECUBTO COM CANELEIRA (45°)



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



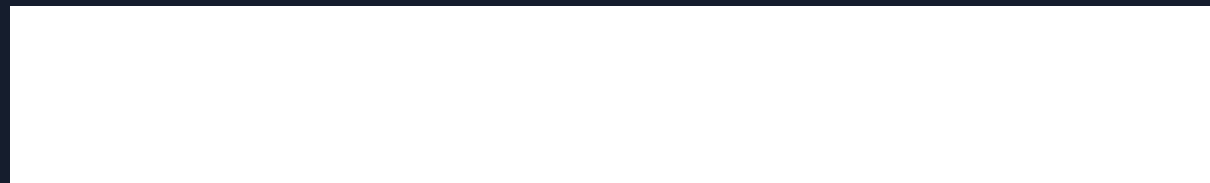
2 - CADEIRA ABDUTORA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

8+10+12





3 - ELEVAÇÃO PÉLVICA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



4 - EXTENSÃO DE QUADRIL NA POLIA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

Execução Normal



5 - STIFF

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Stiff – Execução Normal.

6 - AFUNDO COM RECUO + ALONGAMENTO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20s

Afundo com recuo - Execução normal

Alongamento - 20 segundos