



1 - PUXADA PELA FRENTE (SUPINADA)

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

8

Pegada Pronada

Carga máxima.



2 - PUXADA PELA FRENTE + PULLOVER NA POLIA

SÉRIES**3****REPETIÇÕES****10+10****Biset.**

Puxada Pela Frente (Aberta) – Execução normal.
Pullover na Polia– Execução Normal.





3 - PUXADA ALTA CONVERGENTE UNILATERAL

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Execução normal.



4 - REMADA BAIXA (TRIANGULO)

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10

Segure 3 segundos no final do movimento.

