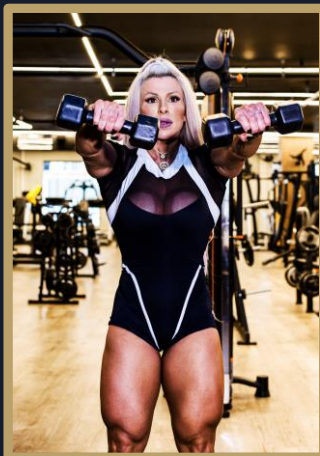




1 - ELEVAÇÃO LATERAL

SÉRIES	7	
REPETIÇÕES	10	

Descanso de 25 segundos entre as séries.



2 - DESENVOLVIMENTO NA MÁQUINA + ELEVAÇÃO FRONTAL COM HALTER

SÉRIES	3	Biset.
REPETIÇÕES	10 + 10	

Desenvolvimento na Máquina – Super Slow na parte concêntrica do movimento,
Elevação Frontal com Halter– Execução Normal.



3 - REMADA BAIXA (TRIANGULO)

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10

Segure 3 segundos no final do movimento.



4 - BÍCEPS NA MAQUINA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10

Execução normal.



5 - TRICEPS NA MAQUINA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Execução normal.

