|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **TREINO DE FORÇA 29/01/2018** | | |
| **1 AQUECIMENTO GERAL, LIBERAÇÃO MIOFACIAL (ROLO), ALONGAMENTOS DINÂMICOS** | | |
| **2** | **EXTENSÃO DE TRONCO (LOMBAR)**  **4 SÉRIES DE 12 REP. 1’RECUPERAÇÃO ENTRE SÉRIES** | |
| **3** | **RODA AJOELHADO (CORE-IDA E VOLTA)**  **4 SÉRIES DE 12 REP. 1’RECUPERAÇÃO ENTRE SÉRIES** | |
| **4** | **REMADA NO BANCO**  **1 SÉRIE C/ 50% X 10 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 60% X 8 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 70% X 6 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 80% X 4 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 90% X 2 REP – RITMO MODERADO** | **RECUPERAÇÀO** |
| **1’30 / 2’** |
| **5** | **SUPINO MAQUINA (SENTADO)**  **1 SÉRIE C/ 50% X 10 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 60% X 8 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 70% X 6 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 80% X 4 REP – RITMO MODERADO**  **1 SÉRIE C/ 90% X 2 REP – RITMO MODERADO** | **RECUPERAÇÃO** |
| **1’30 / 2’** |
| **6** | **BARRA FIXA**  **3 SÉRIES DE 10 REP SEM PESO – RITMO RÁPIDO – 1’RECUPERAÇÃO ENTRE SÉRIES** | |