



























Peitoral	Costas	Ombros	Tríceps	Bíceps
<p>Flexões com apoio</p> 	<p>Puxada dorsal elástico</p> 	<p>Remada alta (barra / haltere)</p> 	<p>Extensões tríceps – haltere</p> 	<p>Curl Bíceps</p> 
<p>Flexões de braços</p> 	<p>Puxada dorsal fitball</p> 	<p>Laterais</p> 	<p>Kickbacks</p> 	<p>Curl concentrado</p> 
<p>Aberturas</p> 	<p>Puxada com haltere</p> 	<p>Laterais com elástico</p> 	<p>Extensões tríceps - elástico</p> 	<p>Curl em fitball</p> 
<p>Press peito elástico</p> 	<p>Puxada com barra</p> 	<p>Press ombro elástico</p> 	<p>Extensões tríceps - barra</p> 	<p>Curl Bíceps Elástico</p> 
<p>Press peito</p> 		<p>Press ombro - fitball</p> 	<p>fundos</p> 	<p>Curl Bíceps</p> 
<p>Press peito inclinado</p> 		<p>Press Ombro</p> 		
<p>Flexões braços Fitball</p> 