WELCOME TO THE CLUB

HOT GIRLS CLUB

21 DIAS DE AUTOCUIDADO

TAKE CARE OF YOURSELF, HAVE FUN DOING IT

Treinos de Superiores

@pedroamarock

HOT GIRLS CLUB

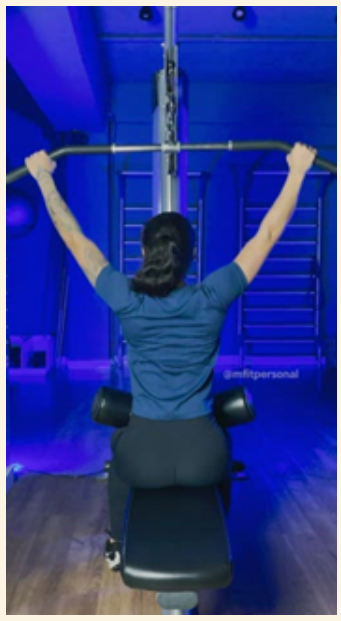
EXERCÍCIOS PARA INICIANTE/ INTERMEDIÁRIO

Alongamento de Ombro Espaldar
Séries: 2x10 segundos
Carga: 0kg

Alongamento de Peitoral Espaldar
Séries: 2x10 segundos
Carga: 0kg

Remada Baixa Triangulo
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s
Instruções: Realizar 1 série leve com 15 repetições como aquecimento do dia

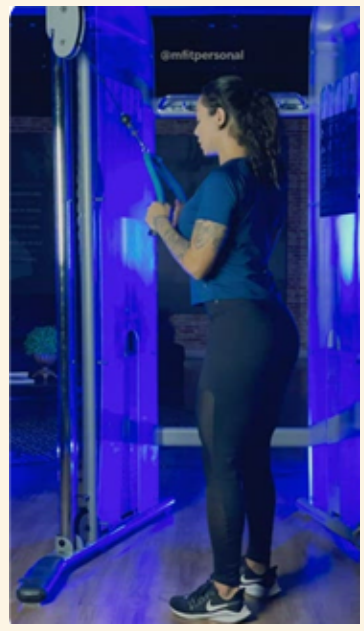
Puxada Aberta Barra reta
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg Intervalo: 80s



Elevação Lateral com Halteres
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s

Crucifixo Máquina
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s

Tríceps na Polia com Corda
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s

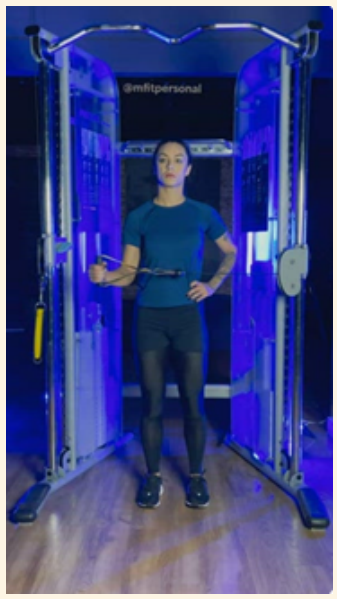


Rosca Direta Barra W
Séries: 3x12
Carga: 0kg
Intervalo: 60s

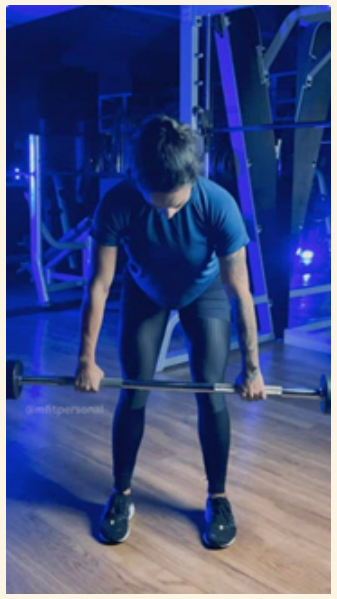
EXERCÍCIOS PARA AVANÇADOS

Anterior Quadril com Flexão de Tronco
Séries: 3 vezes cada lado
Carga: 0kg

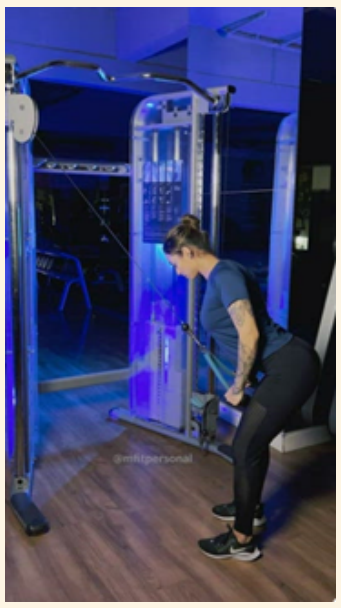
Manguito Rotador Externo
Séries: 1x12
Carga: 0kg



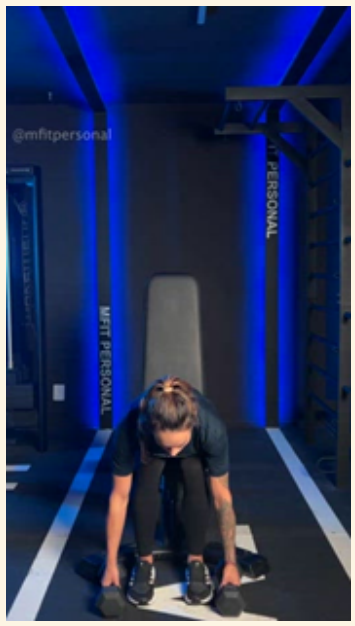
Remada Curvada com Barra Reta (Pegada Pronada)
Séries: 4x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s
Instruções: Realizar 1 série leve com 15 repetições como aquecimento do dia



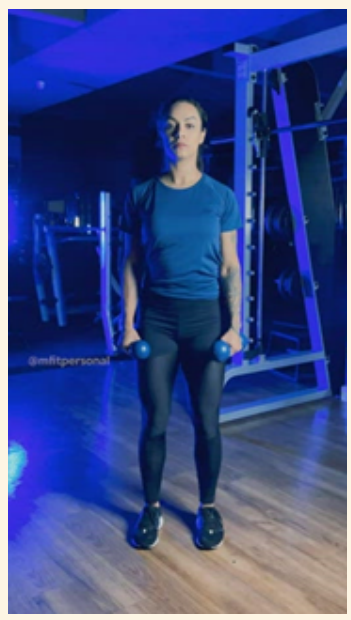
Pulldown com Corda
Séries: 4x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s



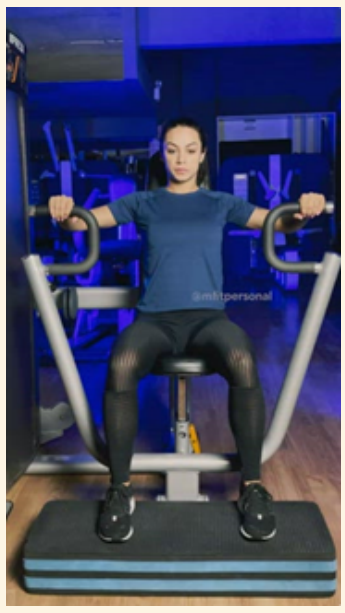
Desenvolvimento com Halteres Sentado
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s



Elevação Lateral com Halteres
Séries: 4x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s



Supino Maquina (Pegada Pronada)
Séries: 4x10 a 15
Carga: 0kg
Intervalo: 80s



Exercícios combinados:

Rosca Martelo Sentado Alternado com Halteres
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s

Tríceps Francês Sentado com Halteres
Séries: 3x8 a 12
Carga: 0kg
Intervalo: 80s

FOCUS ON YOU