GUIA DE EXERCÍCIOS DE ACADEMIA

PEITO

Supino reto	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Supino inclinado	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Crucifixo	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Paralelas	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Supino com halteres	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**

COSTAS

Barra fixa	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Remada curvada	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Puxada frontal	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Remada unilateral	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Levantamento terra	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**

OMBROS

Desenvolvimento militar	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Elevação lateral	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Elevação frontal	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Crucifixo inverso	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Face pull	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**

PERNAS

Agachamento	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Leg press	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Avanço	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Mesa flexora	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**
Cadeira extensora	**Séries:**		**Reps:**	**Notas:**

BRAÇOS

● Rosca direta	**Séries:**		**Reps:**		**Notas:**
● Rosca martelo	**Séries:**		**Reps:**		**Notas:**
● Tríceps na polia	**Séries:**		**Reps:**		**Notas:**
● Tríceps testa	**Séries:**		**Reps:**		**Notas:**
● Mergulho no banco	**Séries:**		**Reps:**		**Notas:**