

OBJETIVO: CONDICIONAMENTO GERAL

A	Nº MÁQUINA	EXERCÍCIO	VÍDEO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO
FORÇA	32	TRAÇÃO LATERAL DIVERGENTE		4	10	45"
	25	DELTOIDE POSTERIOR		3	10	45"
	28	REMADA BAIXA DIVERGENTE		4	10	45"
	21	EXTENSÃO DORSAL		3	10	45"
	26	EXTENSÃO DE TRÍCEPS		3	10	45"
CARDIO	3	STEPPER		1	10'	2'
	4	BICICLETA		1	10'	2'

B	Nº MÁQUINA	EXERCÍCIO	VÍDEO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO
FORÇA	15	PRESA		4	10	45"
	8	EXTENSÃO DE JOELHO		4	10	45"
	9	FLEXÃO DE JOELHO		4	10	45"
	12	ABDUTORES		3	10	45"
	13	ADUTORES		3	10	45"
	22	PRESA DE OMBROS CONVERGENTES		3	10	45"
	23	ELEVAÇÃO LATERAL		3	10	45"
CARDIO	2	ELÍTICA		1	10'	2'
	4	BICICLETA		1	10'	2'

C	Nº MÁQUINA	EXERCÍCIO	VÍDEO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO
FORÇA	24	PRESA PEITORAL CONVERGENTE		4	10	45"
	25	ABERTURAS		4	10	45"
	27	CURL BÍCEPS		3	10	45"
	-	PRANCHA ISOMÉTRICA		3	30"	45"
	19	ABDOMINAL		3	10	45"
	20	ROTAÇÃO DO TRONCO		3	10	45"
CARDIO	2	ELÍTICA		1	10'	2'
	1	PASSADEIRA		1	10'	2'

AULAS	<input type="radio"/> CYCLING	<input type="radio"/> POWER STEP	<input type="radio"/> BODY ATTACK	<input type="radio"/> JUMP	<input type="radio"/> POWER DANCE
	<input type="radio"/> PILATES	<input type="radio"/> YOGA	<input type="radio"/> POWER TRAINING	<input type="radio"/> BODY PUMP	<input type="radio"/> GAP
	<input type="radio"/> LOCALIZADA	<input type="radio"/> POWER FIGHT	<input type="radio"/> BODY COMBAT		