

7ª SEMANA

MOMENTOS ATIVOS



INIBIÇÃO DO PSOAS - ILÍACO

5 insistências + 10"



ATIVAÇÃO DO GRANDE GLÚTEO

10 reps. + 10"



INIBIÇÃO DO PIRAMIDAL

5 insistências + 10"



ATIVAÇÃO DO MÉDIO GLÚTEO

10 reps. + 10"



INIBIÇÃO DOS ISQUIOTIBIAIS

5 insistências + 10"



ATIVAÇÃO DOS MEMBROS INFERIORES

10 reps. + 10"



INIBIÇÃO DA CADEIA ANTERIOR TRONCO

5 insistências + 10"



ATIVAÇÃO DO CORE

1 a 2 X, 20 a 30"



INIBIÇÃO DA CINTURA ESCAPULAR NA PAREDE (PEITORAL)

5 insistências + 10"



ATIVAÇÃO MÚSCULOS REGIÃO INTERESCAPULAR

10 reps. + 10"



INIBIÇÃO DO TRAPÉZIO SUPERIOR

5 insistências + 10"



INIBIÇÃO DO ESTERNOCLEIDOMASTÓIDEO

5 insistências + 10"