

Circuito mês de Maio

<u>Segunda-feira</u>	<u>Terça-feira</u>	<u>Quarta-feira</u>	<u>Quinta-feira</u>	<u>Sexta-feira</u>	<u>Sábado</u>
Dia 02 Bíceps	Dia 03 Pernas	Dia 04 Isometria	Dia 05 Treino Funcional	Dia 06 ABS	Dia 07 Bum-Bum
Dia 09 Pernas	Dia 10 Localizada c/ elásticos	Dia 11 Killer-Kilo	Dia 12 Treino Funcional	Dia 13 ABS c/ acessórios	Dia 14 Killer-Kilo
Dia 16 Magic Circle	Dia 17 Fechado Sr. De Matosinhos	Dia 18 ABS	Dia 19 Treino Funcional	Dia 20 Alongamentos	Dia 21 Pernas
Dia 23 Ombros	Dia 24 Localizada c/ Bola	Dia 25 Contrologia	Dia 26 Fechado Corpo de Deus	Dia 27 Tríceps	Dia 28 ABS
Dia 30 Alongamentos	Dia 31 Killer-Kilo				