



A					
TREINO: INFERIORES COMPLETO ~35 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Hack machine + Recuo alternado	2	10 Hack machine + 10 Recuo alternado	1ª Série - 10 Hack machine + 10 Recuo alternado 2ª Série - 10 Hack machine + 10 Recuo alternado	Inicie fazendo 10 repetições do hack machine, em seguida faça 10 repetições do recuo alternado, sendo 10 de cada perna.	90"
Leg press horizontal	2	Cluster Set	1ª Série - 1 cluster set 2ª Série - 1 cluster set	Para executar essa série vamos utilizar uma carga bem elevada, vamos dividir a série em 3 blocos, cada bloco você irá fazer 4 repetições e dar um intervalo de 20 segundos entre elas, mantendo sempre a mesma carga (esses 3 blocos são 1 cluster set).	90"
Levantamento terra sumo + Stiff com barra	3	8 Levantamento terra sumo x 8 Stiff	1ª Série - 8 Levantamento terra sumo + 8 Stiff 2ª Série - 8 Levantamento terra sumo + 8 Stiff 3ª Série - 8 Levantamento terra sumo + 8 Stiff	Inicie pelo levantamento terra sumo, faça 10 repetições, em seguida faça 10 repetições do stiff.	90"
Mesa flexora	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos em cima.	90"
Cadeira extensora	1	Piramide crescente (12/10/8/6)	1ª Série - 12/10/8/6	Uma única série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento, atenção, entre as séries terá um pequeno intervalo cravado de 30 segundos.	30"
Cadeira extensora	1	Strip Set	1ª Série - 1 Strip Set	Comece realizando com a carga habitual para 10-15 repetições, ao chegar a falha reduza UMA placa sem descansar, em seguida, execute outra série imediatamente até a falha, Essa sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	90"

B					
TREINO: SUPERIORES COMPLETO ~45 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		90"
Puxada com triangulo	1	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause	Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo!	90"
Remada sentada + Rosca martelo com halteres	3	10 Remada sentada + 10 Rosca martelo	1ª Série - 10 Remada sentada + 10 Rosca martelo 2ª Série - 10 Remada sentada + 10 Rosca martelo 3ª Série - 10 Remada sentada + 10 Rosca martelo	Faça 10 repetições da remada sentada, em seguida 10 repetições da rosca martelo.	90"
Pulllover com halteres + triceps francês com halter	3	10 Pullover + 10 triceps francês	1ª Série - 10 Pullover + 10 triceps francês 2ª Série - 10 Pullover + 10 triceps francês 3ª Série - 10 Pullover + 10 triceps francês	Faça 10 repetições do pullover, em seguida 10 repetições do triceps francês.	90"
Desenvolvimento com halteres + Elevação lateral	3	10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação lateral	1ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação lateral 2ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação lateral 3ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação lateral	Faça 10 repetições do desenvolvimento com halteres, em seguida 10 repetições da elevação lateral.	90"
Desenvolvimento arnold + Elevação frontal	3	10 Desenvolvimento arnold + 10 Elevação frontal	1ª Série - 10 Desenvolvimento arnold + 10 Elevação frontal 2ª Série - 10 Desenvolvimento arnold + 10 Elevação frontal 3ª Série - 10 Desenvolvimento arnold + 10 Elevação frontal	Faça 10 repetições do desenvolvimento arnold, em seguida 10 repetições da elevação frontal, sendo 10 de cada braço.	90"
Supino máquina	1	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause	Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo!	90"

C					
TREINO: GLÚTEOS ~35 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento livre	2	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições	Carga moderada e máxima amplitude.	90"
Agachamento livre	2	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições	Aumente a carga em relação a série anterior.	90"
Bulgaro no Smith	2	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga para trabalhar até a falha ou bem próximo dela.	90"
Afundo no Smith	2	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições		90"
Elevação de quadril na máquina	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	90"
Máquina abdutora	1	Strip Set	1ª Série - 1 Strip Set	Comece realizando com a carga habitual para 10-15 repetições, ao chegar a falha reduza UMA placa sem descansar, em seguida, execute outra série imediatamente até a falha, Essa sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	90"

D					
TREINO: ABDOME E PANTURRILHA ~40 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdominal infra no banco declinado	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		60"
Abdominal na polia	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		60"
Abdominal rodinha	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		60"
Abdominal oblíquo no banco romano	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		60"
Panturrilha sentado + Abdominal remador no banco	3	12 Panturrilha sentado + 12 Abdominal remador no banco	1ª Série - 12 Panturrilha sentado + 12 Abdominal remador no banco 2ª Série - 12 Panturrilha sentado + 12 Abdominal remador no banco 3ª Série - 12 Panturrilha sentado + 12 Abdominal remador no banco	Faça 12 repetições da panturrilha sentada, em seguida 12 repetições do abdominal remador, podendo ser no mesmo banco da panturrilha.	60"
Panturrilha no leg horizontal + Prancha isométrica	3	12 Panturrilha no leg horizontal + 1 minuto Prancha isométrica	1ª Série - 12 Panturrilha no leg horizontal + 1 minuto Prancha isométrica 2ª Série - 12 Panturrilha no leg horizontal + 1 minuto Prancha isométrica 3ª Série - 12 Panturrilha no leg horizontal + 1 minuto Prancha isométrica	Faça 12 repetições da panturrilha no leg press horizontal, em seguida 1 minuto na prancha isométrica.	60"

E					
TREINO: OMBRO CEBOLA ~30 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento com halteres + Elevação frontal alternada	3	10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal (sentada)	1ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal 2ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal 3ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal	Faça 10 repetições do desenvolvimento com halteres, em seguida permaneça sentada e faça 10 repetições da elevação frontal alternada, sendo 10 de cada lado.	90"
Remada alta com barra + Face pull	3	8 Remada alta + 8 Face pull (ambos com pico de contração)	1ª Série - 8 Remada alta + 8 Face pull 2ª Série - 8 Remada alta + 8 Face pull 3ª Série - 8 Remada alta + 8 Face pull	Faça 10 repetições da remada alta em seguida 10 repetições do face pull, nos dois exercícios faça pico de contração, a cada repetição segure 2 segundos de isometria no fim da fase concentrada (remada alta = cotovelo flexionados / face pull = cotovelos flexionados).	90"
Crucifixo inverso com halteres + Elevação lateral	3	10 Crucifixo inverso com halteres + 10 Elevação lateral (sentada) + 5 elevação lateral (em pé)	1ª Série - 10 Crucifixo inverso + 10 Elev lateral (sentada) + 5 Elev lateral (em pé) 2ª Série - 10 Crucifixo inverso + 10 Elev lateral (sentada) + 5 Elev lateral (em pé) 3ª Série - 10 Crucifixo inverso + 10 Elev lateral (sentada) + 5 Elev lateral (em pé)	Faça 10 repetições do crucifixo inverso, sem descanso faça 10 repetições da elevação lateral sentada, em seguida se levante e faça mais 5 repetições, se possível use a mesma carga para todas as séries.	90"