



A		TREINO: INFERIORES COMPLETO				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Agachamento livre	3	12/10/08	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 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.	1' a 2'	
Agachamento livre	1	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause	Utilize metade da carga que voce finalizou a ultima série. Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo!	1' a 2'	
Leg press 45°	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'	
Afundo no Smith	2	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'	
Afundo no Smith	1	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause	Utilize metade da carga que voce finalizou a ultima série. Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo!	1' a 2'	
Cadeira flexora	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.	1' a 2'	

B		TREINO: SUPERIORES COMPLETO				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Puxada	4	15/12/10/8	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1' a 2'	
Pullover com halteres	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!	1' a 2'	
Supino inclinado com halteres + Elevação lateral	3	10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral	1ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral 2ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral 3ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral	Inicie fazendo 10 repetições do supino inclinado com halteres, em seguida faça 10 repetições da elevação lateral.	1' a 2'	
Desenvolvimento 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!	1' a 2'	
Tríceps na polia com barra w + Rosca 21	3	Drop Set Tríceps na polia + Rosca 21	1ª Série - Drop Set Tríceps na polia + Rosca 21 2ª Série - Drop Set Tríceps na polia + Rosca 21 3ª Série - Drop Set Tríceps na polia + Rosca 21	Faça um drop set no tríceps na polia, (comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições de 6 a 10, sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha em seguida o rosca 21.	1' a 2'	

C		TREINO: GLÚTEOS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Glúteo coice no cross	2	Drop Set	1ª Série - 1 Drop Set 2ª Série - 1 Drop Set	Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha.	1' a 2'	
Agachamento sumo com step	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Agachamento sumo com step	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!	1' a 2'	
Elevação de quadril na máquina	3	10 com pico de contração + 5 diretas	1ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 2ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 3ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas	A cada subida segure 2 segundos, faça 10 repetições dessa forma, em seguida 5 diretas.	1' a 2'	
Bulgáro	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!	1' a 2'	

D		TREINO: ABDOME E PANTURRILHA				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Abdominal máquina	4	15/12/10/8	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1' a 2'	
Abdominal canivete	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	Atenção ao intervalo de apenas 40 segundos.	40"	
Abdominal rodinha	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	Atenção ao intervalo de apenas 40 segundos.	40"	
Panturrilha sentado	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'	
Panturrilha no smith	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!	1' a 2'	

E		TREINO: OMBRO CEBOLA				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Desenvolvimento articulado	4	15/12/10/8	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1' a 2'	
Elevação frontal alternada + Elevação frontal com anilha	3	10 Elevação frontal alternada + 10 Elevação frontal com anilha	1ª Série - 10 Elevação frontal alternada + 10 Elevação frontal com anilha 2ª Série - 10 Elevação frontal alternada + 10 Elevação frontal com anilha 3ª Série - 10 Elevação frontal alternada + 10 Elevação frontal com anilha	Faça 10 repetições da elevação frontal alternada, sem descanso 10 repetições da elevação frontal com anilha.	1' a 2'	
Elevação lateral + Face pull	3	10 Elevação lateral + 10 Face pull	1ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Face pull 2ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Face pull 3ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Face pull	Faça 10 repetições da elevação lateral, sem descanso 10 repetições do face pull.	1' a 2'	
Elevação lateral + Face pull	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!	1' a 2'	