



A					
TREINO: INFERIORES COMPLETO ~30 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Hack machine	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		60"
Leg press horizontal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		60"
Máquina adutora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		60"
Mesa flexora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		60"
Cadeira extensora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		60"

B					
TREINO: SUPERIORES COMPLETO ~45 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições		90"
Puxada com triângulo	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições		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"
Supino reto com halteres + tríceps francês com halter	3	10 Supino reto + 10 tríceps francês	1ª Série - 10 Supino reto + 10 tríceps francês 2ª Série - 10 Supino reto + 10 tríceps francês 3ª Série - 10 Supino reto + 10 tríceps francês	Faça 10 repetições do supino reto com halteres, em seguida 10 repetições do tríceps francês.	90"
Elevação lateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		90"
Elevação frontal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		90"

C					
TREINO: GLÚTEOS ~35 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento Sumo	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		90"
Glúteo 4 apoios com caneleira	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		90"
Afundo com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		90"
Elevação de quadril na máquina	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		90"
Máquina abdutora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		90"

D					
TREINO: ABDOME E PANTURRILHA ~40 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdominal infra no solo	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		90"
Prancha isométrica	3	40 segundos	1ª Série - 40 segundos 2ª Série - 40 segundos 3ª Série - 40 segundos		90"
Abdominal máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		90"
Abdominal supra no solo	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		90"
Panturrilha sentado	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		90"
Panturrilha no leg horizontal	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		90"

E					
TREINO: OMBRO CEBOLA ~25 minutos					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento com halteres + Elevação frontal alternada	3	10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal	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 faça 10 repetições da elevação frontal alternada, sendo 10 de cada lado.	90"
Remada alta com barra	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		90"
Elevação lateral	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		90"