



A					
TREINO: INFERIORES COMPLETO					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento sumo com halter	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Leg press 45°	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Máquina adutora	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Panturrilha sentado	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Cadeira flexora	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'

B					
TREINO: SUPERIORES COMPLETO					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Remada sentada	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Elevação lateral	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Supino inclinado com halteres	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Tríceps na polia com barra w + Rosca alternada com halteres	3	10 Tríceps na polia com barra w + 10 Rosca alternada com halteres	1ª Série - 10 Tríceps na polia com barra w + 10 Rosca alternada 2ª Série - 10 Tríceps na polia com barra w + 10 Rosca alternada 3ª Série - 10 Tríceps na polia com barra w + 10 Rosca alternada		1' a 2'

C					
TREINO: GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Máquina abdução	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Agachamento no smith	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Afundo com halteres	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Elevação de quadril na máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'

D					
TREINO: ABDOME E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdominal prancha	3	30 segundos	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos 3ª Série - 30 segundos		1' a 2'
Abdominal supra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1' a 2'
Abdominal infra com as pernas flexionadas	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1' a 2'
Panturrilha sentado	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'

E					
TREINO: OMBRO CEBOLA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento articulado	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Elevação frontal alternada	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Elevação lateral	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'
Crucifixo inverso máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1' a 2'