



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'
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	2	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições	Aumente um pouco a carga em relação as séries anteriores.	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	10 Tríceps na polia com barra w + Rosca 21	1ª Série - 10 Tríceps na polia com barra w + Rosca 21 2ª Série - 10 Tríceps na polia com barra w + Rosca 21 3ª Série - 10 Tríceps na polia com barra w + Rosca 21	Faça 10 repetições do tríceps na polia, em seguida o rosca 21.	1' a 2'
C					
TREINO: GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Glúteo coice no cross	2	10 repetições com pico de contração	1ª Série - 10 repetições com pico de contração 2ª Série - 10 repetições com pico de contração	A cada subida segure 2 segundos em cima.	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'
Bulgaro	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições	---	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 remador	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Atenção ao intervalo de apenas 40 segundos.	40"
Abdominal supra com as pernas elevadas	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 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	3	15/12/10	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 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 + Remada alta na polia	3	10 Elevação lateral + 10 Remada alta na polia	1ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Remada alta na polia 2ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Remada alta na polia 3ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Remada alta na polia	Faça 10 repetições da elevação lateral, sem descanso 10 repetições da remada alta na polia.	1' a 2'
Crucifixo inverso máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'