

Treino

Peito - 15 Pant. - 8
Costas - 14 Abs - 6
Biceps - 7 Antebraço - 8
Triceps - 6 Ombro - 8-12
Quad. - 12
Fem. - 10

Pull - 10 costas
 → Puxada alta 4x
 → Puxada baixa 3x
 → Puxada máq. 3x
 (upper back)
4 biceps → scott
 → peg. aberta PT fora
 → máq. (se tipt)
2 post. ombro → choc. inv.

Push - 10 peito
 → Supino reto 4x
 → Supino inclinado 3x
 → Crucifixo 3x
3 lat. ombro → elev. lateral
3 triceps → Pulley
3 ant. ombro → Desenv. Máquina

D₁ - Perna (Quad.)

D₂ - Peito

D₃ - Costas

DESCANSO

D₄ - Perna (Fem.)

D₅ - Superiores

DESCANSO

Quad. - 10 Quad.
 → Hack 4x
 → Leg press 3x
 → Cadeira ext. 2x
3 Femoral → Mesa flexata
4 panturrilha → Elev. empé

4 abdomen → Livre 4x máq.
Fem. - 7 femoral → Stiff 3x
 → Cadeira flex. 4x
4 abdomen → Livre 4x máq.
6 panturrilha → Botinho 3x
 → Leg press 3x

Sup. - 5 peito
 → Supino reto 3x halter
 → Crucifixo 2x
4 costas → Puxada alta
 → peg. neutra no mag grip
3 triceps → Francês 3x
3 biceps → Martelo 2x
3 lat. ombro → Polia
 → Usar torçoeleima no pulso