

	ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO		ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO		ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO	
PEITORAIS		Supino Reto	4	10		COSTAS		Puxador Costas				TRÍCEPS		Puxador				
		Supino Inc.						Puxador Frente							Testa			
		Pec. Dec.						Remo Sentado							Francês			
		Crucifixo						Remo Unilateral							Supinado			
		Crucifixo I						Remo Curvado							Coice			
		Pullover Br						Crucifixo							Cordinha			
		Pullover						Invertido							Unilateral Inv.			
		Cross Over						Hiperextensão						ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO
		Fly											BÍCEPS		Rosca Halt			
															Rosca Alt			
												Rosca Scott						
												Rosca Cont						
	ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO		ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO			Rosca 21				
COXA / PERNA / PANTURILHA		Agachamento				OMBRO / TRAPÉZIO		DesenvBarra				AÉROBICO	ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO	
		Leg Press						Elev./ Lateral							Esteira			
		Banco Extensor						Elev. Frontal							Eliptico			
		BancoFlexor						Posterior							Bicicleta			
		Adução						Remo Alto										
		Abdução						Encolhimento										
		A. Fundo												ORDEM	EXERCÍCIO	SÉRIE	REP	CARGO
		Gluteos													Supra			
		Pant.Sentado													Infra			
		Gemeos Lag													Obliquio			
	Gemeos em pé												Remador					