

| | |
|-------|-------|
| Upper | Lower |
|-------|-------|

Esse treino pode ser repetido quantas vezes você quiser durante a semana até no máximo 3x (2x cada um) e tirar um dia de descanso, outra maneira é fazer upper, lower, descanso, e repete.

| Técnicas Intensificadoras | |
|---------------------------|---|
| Sigla | Significado |
| AMRAP | Ir Até a Falha |
| SLOW | 4 reps com 5s de concêntrica, 4 reps com 5s de excêntrica, e 4 reps com velocidade normal. |
| Rest Pause | Descanse 10seg após a série e repita até chegar onde apenas 1 repetição possa ser realizada |
| Cor Amarela | Super Série (Sem Descanso Entre Exercícios) |
| USD | Usar peso para 10 reps. Aumentar 20% da carga a cada série com 10s de descanso até chegar ao 1RM, volte para o peso inicial e faça repetições até a falha |
| 100/10 | Fazer cem repetições no total sem número pré-determinado de séries, descanso de 10 segundos entre séries. |

| Upper - Força | | | | |
|-------------------------------|--------|-------|-----------------------|---------|
| Exercício | Séries | Reps | Descanso | Técnica |
| Elevação Lateral | 4 | 15 | 1 minuto entre séries | N/A |
| Desenvolvimento Militar Barra | 4 | 15 | | N/A |
| Puxada Alta | 3 | 15-20 | 45seg | N/A |
| Elevação Frontal | 3 | 12-15 | 1 min entre séries | N/A |
| Remada Cavalinho | 3 | 12-15 | | N/A |
| Pec Dec | 3 | 15-20 | 1 min | |
| Bíceps Polia | 4 | 10 | 1 min entre séries | N/A |
| Tríceps Polia | 4 | 10 | | |
| Rosca Direta Halter | 3 | 15 | 45 seg | N/A |
| Tríceps Testa | 3 | 15 | 45seg | N/A |

| Lower | | | | | |
|--|--------|--------------------|-------------|-----------------------|---------|
| Exercício | Séries | Reps | RPE | Descanso | Técnica |
| Agachamento Livre | 4 | 8 | 8/8.5/8.5/9 | 2 min | N/A |
| Terra Sumô | 4 | 5/5/4/4 | 8.5/8.5/9/9 | 2 min | N/A |
| Leg Press Pés Abertos | 3 | 12 | 8/8.5/9 | 1 min | N/A |
| Abdutora | 3 | 15 | 9 | | |
| Hip Thruster (Elevação dde Quadril) | 2 2 | 8-10 6-8 | 8 9 | 1 min | N/A |
| Flexora | 3 | 20 | 8 | 45 seg | N/A |
| Passada | 3 | 10 (cada perna) | 8 | 1 min entre séries | N/A |
| Wall Sit | 3 | 1 min | - | | |
| Elevação de Panturrilha Em pé (peso corporal) | 4 | 50 | N/A | 45 seg | N/A |
| Elevação de Panturrilha Sentado | 4 | AMRAP | 10 | 45 seg | N/A |