

Nome	Repetições	Séries	Tipo
Quadríceps	3-4	3	A
rosca direta	3-4	4	A
rosca martelo	4-8	3	A
tríceps corda	4-8	3	A
tríceps testa	8-12	4	B
puxada	8-12	3	B
remada	8-12	4	B
elevação lateral	6-12	4	C
elevação frontal	12-15	3	C
peito	12-15	4	C
crucifixo	6-12	3	C