SPLIT RECOMENDADO								
Segunda-feira	Push Day							
Terça-feira	Pull Day							
Quarta-feira	Leg Day							
Quinta-feira	Descanso							
Sexta-feira	Push Day II							
Sábado	Pull Day II							
Domingo	Descanso							

BIG GUNS

Sexta-feira Sábado	Push Day II Pull Day II	-													
Domingo	Descanso														
						PUS	SH DAY								
EXERCÍCIO	OBSERVAÇÃO	SEMANA 1	SEMANA 2	SEMANA 3 SEMANA 4		SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12		
EXERCICIO	OBSERVAÇÃO	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	E SÉRIES REPS RPE		
Supino Reto Articulado	Pirâmide Crescente	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 9	4 8-10 10		
Peck Deck	-	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 9	4 8-10 10		
Triceps Supino 30° (Smith)	Cluster-set	3 7-9 9 (3x3) 9	4 7-9 9 (3x3)	4 6-8 8.5 (4x2)	3 4-6 8 (2x3)	2 3-5 8 (3x2) 8	2 12-15 5	3 8-10 8 (3x4) 8	4 7-9 8.5 (3x3)	4 8-10 9 (3x4) 9	3 7-9 9 (3x3) 9	4 7-9 10 (3x3)	4 8-10 10 (3x4)		
Elevação lateral banco 45°	-	3 7-9 9	4 7-9 9	4 7-9 8.5	3 7-9 8	2 7-9 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 7-9 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
Elevação Frontal (Polia)	-	3 7-9 9	4 7-9 9	4 7-9 8.5	3 7-9 8	2 7-9 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 7-9 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
Tríceps Francês Unilateral (Polia)	-	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 9	4 8-10 10		
Triceps Coice (Polia)	Back-off set	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
PULL DAY															
EXERCÍCIO	OBSERVAÇÃO	SEMANA 1 SEMANA 2 SEMANA 3 SEMANA 4		SEMANA 5	SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8 SEMANA 9		SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12				
EXERCICIO	OBOLITYAÇÃO	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE		
Puxada Alta (Pronada)	Pirâmide Crescente	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 9	4 8-10 10		
Meadows Row	Dead Stop	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 11		
Serrote	Pirâmide Crescente	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
Rosca Direta com barra	Cluster-set	3 7-9 9 (3x3) 9	4 7-9 9 (3x3)	4 6-8 8.5 (4x2)	3 4-6 8 (2x3)	2 3-5 8 (3x2)	2 12-15 5	3 8-10 8 (3x4)	4 7-9 8.5	4 8-10 9 (3x4)	3 7-9 9 (3x3) 9	4 7-9 9 (3x3) 9	4 8-10 10 (3x4)		
Rosca Cruz Unilateral	-	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 11		
Rosca Martelo Braço Apoiado	-	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
Abdômen na Polia	Back-off set	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
						LE	G DAY								
EXERCÍCIO	OBSERVAÇÃO	SEMANA 1 SEMANA 2 SEMANA 3 SEMANA 4 SEMANA 5 SEMAN					SEMANA 6	SEMANA 7	SEMANA 8	SEMANA 9	SEMANA 10	SEMANA 11	SEMANA 12		
EXERCICIO	OBOLINAÇÃO	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE	SÉRIES REPS RPE		
Hack Squat	Cluster-set	3 7-9 9 (3x3)	4 7-9 9 (3x3)	4 6-8 8.5	3 4-6 8 (2x3)	2 3-5 (3x2) 8	2 12-15 5	3 8-10 8 (3x4)	4 7-9 8.5	4 8-10 9 (3x4)	3 7-9 9 (3x3) 9	4 7-9 10 (3x3)	4 8-10 10 (3x4)		
Romanian Deadlift (RDL) Barra	Pirâmide Crescente	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
Elevação Pélvica	Pico de Contração 2"	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 10		
Mesa Flexora	Cluster-set	3 7-9 9	4 7-9 9 (3x3)	4 6-8 8.5 (4x2)	3 4-6 (2x3) 8	2 3-5 (3x2) 8	2 12-15 5	3 8-10 8 (3x4)	4 7-9 (3x3) 8.5	4 8-10 9 (3x4)	3 7-9 9 (3x3) 9	4 7-9 10 (3x3)	4 8-10 11		
<u>Cadeira Extensora</u>	Back-off set	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 11		
Gêmeos em Pé (Smith)	Alongar entre séries	3 7-9 9	4 7-9 9	4 6-8 8.5	3 4-6 8	2 3-5 8	2 12-15 5	3 8-10 8	4 7-9 8.5	4 8-10 9	3 5-7 9	4 7-9 10	4 8-10 11		
						PUS	H DAY II								
		SEMANA 1	SEMANA 2	CEMANA 2	CEMANA 4	CEMANA E	SEMANA 6	SEMANA 7	CEMANA 9	CEMANA 0	CEMANA 10	SEMANA 44	CEMANA 42		

EXERCÍCIO	OBSERVAÇÃO	SEM	ANA 1	SEI	WANA 2	SE	MANA 3	SEI	MANA 4	SEI	MANA 5	SEMANA 6		SEMANA /		SEMANA 8		SEMANA 9		SEN	MANA TU	SEMANA 11		SEMANA 12		
		SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	E SÉRIES REPS RPE		SÉRIES REPS RPE		SÉRIES REPS RPI		SÉRIES	REPS RE	E SÉRIES	REPS RPE	
Supino Inclinado (H)	Pirâmide Crescente	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 9	4	8-10 9	
Cross Over Polia Alta	-	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 1	4	8-10 11	
Cross Over Polia Baixa	-	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 1	4	8-10 11	
Elevação lateral (H)	Back-off set	3	7-9 9	4	7-9 9	4	7-9 8.5	3	7-9 8	2	7-9 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	7-9 9	4	7-9 1	4	8-10 10	
Elevação Y Banco 45°	-	3	7-9 9	4	7-9 9	4	7-9 8.5	3	7-9 8	2	7-9 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	7-9 9	4	7-9 1	4	8-10 10	
JM Press (Smith)	Cluster-set	3	7-9 (3x3) 9	4	7-9 (3x3) 9	4	6-8 (4x2) 8.5	3	4-6 (2x3) 8	2	3-5 (3x2) 8	2	12-15 5	3	8-10 (3x4) 8	4	7-9 (3x3) 8.5	4	8-10 (3x4) 9	3	7-9 (3x3) 9	4	7-9 (3x3)	4	8-10 (3x4) 10	
Triceps Pulley	Back-off set	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 1	4	8-10 11	
PULL DAY II																										
EXERCÍCIO	OBSERVAÇÃO	SEMANA 1		SEMANA 2		SEMANA 3		SEMANA 4		SEMANA 5		SEMANA 6		SEMANA 7		SEMANA 8		SEMANA 9		SEMANA 10		SEMANA 11		SEMANA 12		
EXERCICIO	OBSERVAÇÃO	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RPE	SÉRIES	REPS RE	E SÉRIES	REPS RPE	
Remada Curvada (Supinada)	Pirâmide Crescente	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9		8-10 10	
Remada Peito Apoiado	Pico de contração 2"	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 9	4	8-10 10	
Pull Around	-	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 1	4	8-10 11	
Rosca Inclinada	-	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9	4	8-10 10	
Rosca Spider Barra W	-	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 9	4	8-10 11	
Rosca Inversa Na Polia	Back-off set	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 1	4	8-10 11	
Abdômen na Polia	Back-off set	3	7-9 9	4	7-9 9	4	6-8 8.5	3	4-6 8	2	3-5 8	2	12-15 5	3	8-10 8	4	7-9 8.5	4	8-10 9	3	5-7 9	4	7-9 1	4	8-10 10	