

SEGUNDA - FEIRA PUSH



BARRA FIXA 3X

1 série preparatória

2 séries validas (vá até a falha)



PUXADOR ALTO COM TRIANGULO 4X

1 série preparatória

3 séries validas



REMADA BAIXA UNILATERAL 3X

1 série preparatória

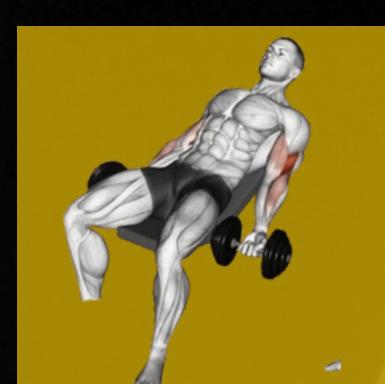
2 séries validas



CRUCIFIXO INVERSO POLIA OU CRUCIFIXO INVERSO (FOCO POSTERIOR D OMBRO) 3X

1 série preparatória

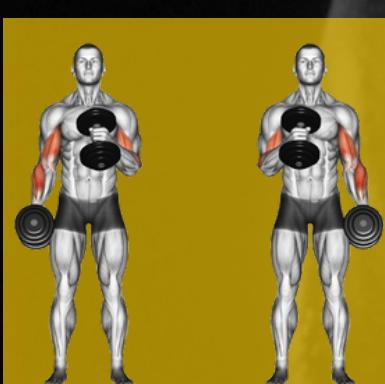
2 séries validas



ROSCA 45 3X

1 série preparatória

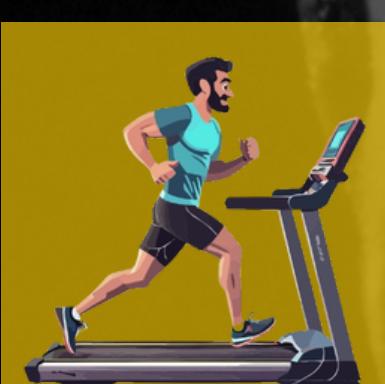
2 séries validas (controle na excêntrica)



ROSCA MARTELO 3X

1 série preparatória

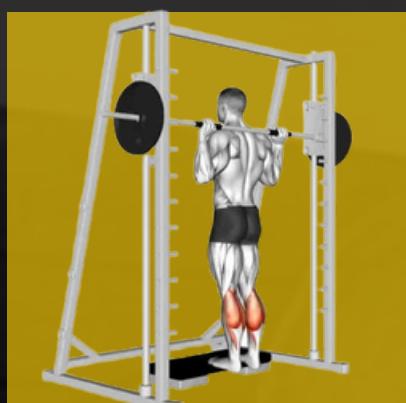
2 séries validas



ESTEIRA

20 minutos

TERÇA - FEIRA LEGS



PANTURRILHA NO SMITH 3X

1 série preparatória
2 séries validas



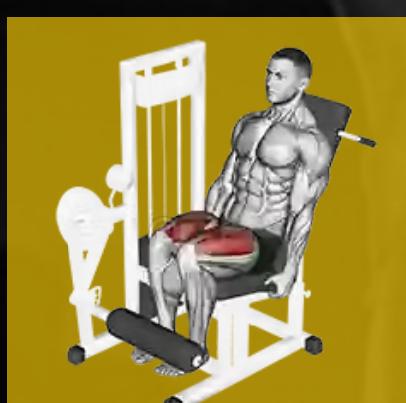
CADEIRA ADUTORA 3X

1 série preparatória
2 séries validas



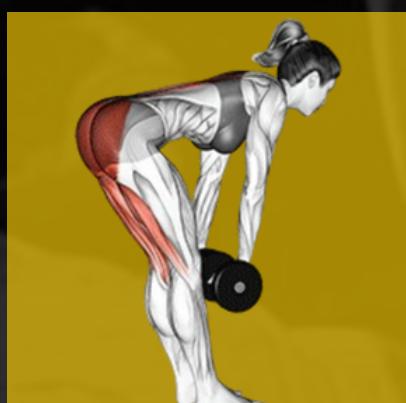
AGACHAMENTo LIVRE OU MAQUINA 4X

1 série aquecimento
1 série preparatória
3 séries validas



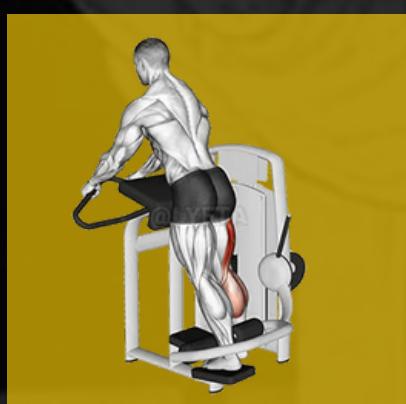
CADEIRA EXTENSORA UNILATERAL 4X

1 série preparatória
3 séries validas



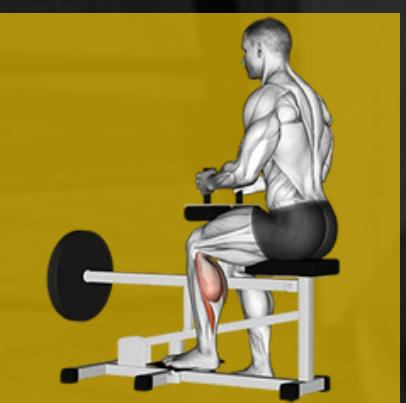
STIFF COM HALTERES 4X

1 série preparatória
3 séries validas



FLEXÃO DE PERNAS EM PÉ 3X

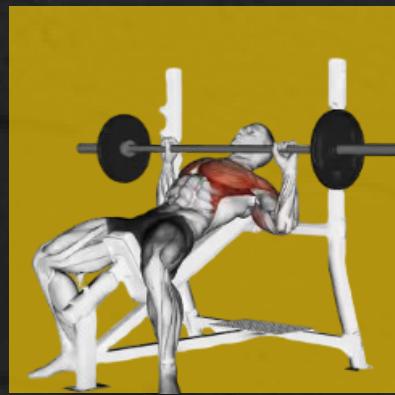
1 série preparatória
2 séries validas



CADEIRA SOLEAR 3X

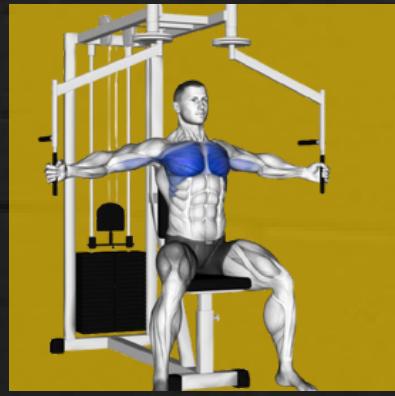
1 série preparatória
2 séries validas

QUARTA - FEIRA PULL



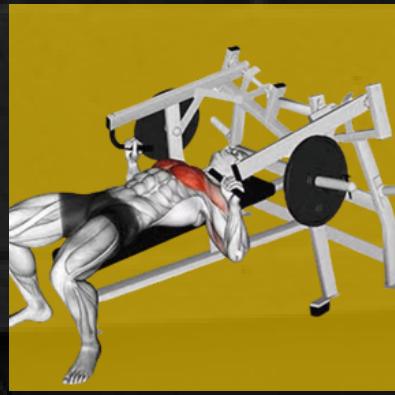
SUPINO INCLINADO LIVRE OU SMITH 5X

1 série aquecimento
1 série preparatória
3 séries validas



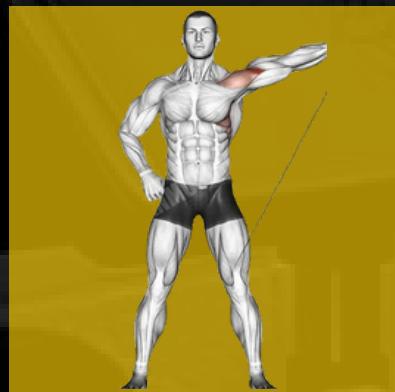
CRUCIFIXO MAQUINA 4X

1 série preparatória
3 séries validas (fazer pico de contração nas validas 3s)



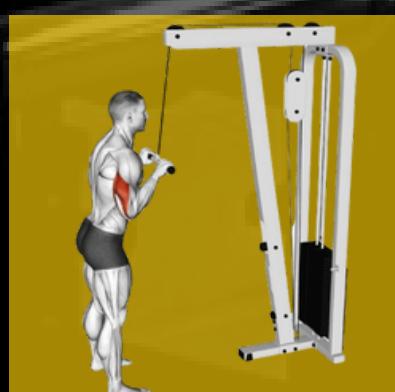
SUPINO MAQUINA 3X

1 série preparatória
2 séries validas



ELEVAÇÃO LATERAL NA POLIA UNILATERAL 4X

1 série preparatória
3 séries validas (pico d contração de 2s e controle da faze excêntrica)



TRICEPS PULLEY UNILATERAL COM CANELEIRA 3X

1 série preparatória
2 séries validas



TRICEPS FRANCES POLIA 3X

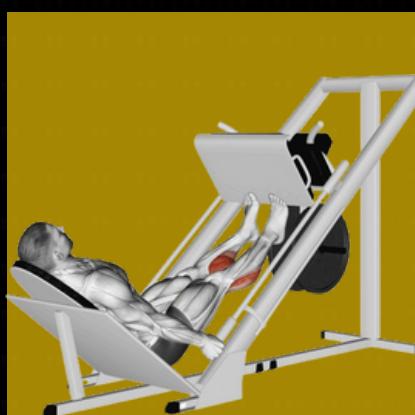
1 série preparatória
2 séries validas



ESTEIRA

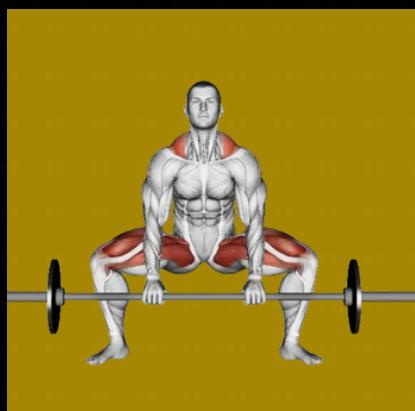
20 minutos

QUINTA - FEIRA LEGS 2



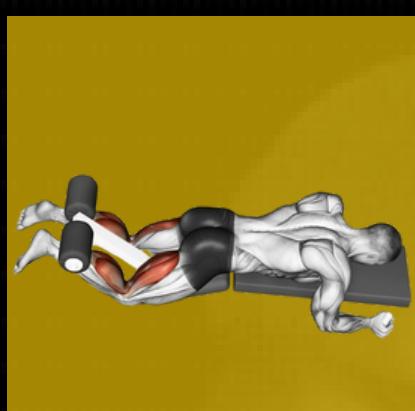
PANTURRILHA NO LEG 45 3X

1 série preparatória
2 séries validas



TERRA SUMO 5X

1 série aquecimento
1 série preparatória
3 séries validas



MESA FLEXORA 4X

1 série preparatória
3 séries validas



CADEIRA FLEXORA 4X

1 série preparatória
3 séries validas



AGACHAMENTO PENDULO 4X

1 série preparatória
3 séries validas



AFUNDO SMITH 4X

1 série preparatória
3 séries validas



PANTURRILHA NO SMITH 3X

1 série preparatória
2 séries validas

SEXTA - FEIRA UPPER



REMADA CURVADA 5X

1 série aquecimento
1 série preparatória
3 séries validas



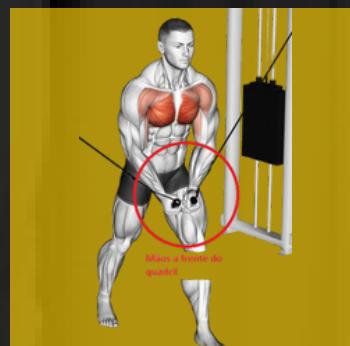
PUXADOR ALTO ABERTO 3X

1 série preparatória
2 séries validas



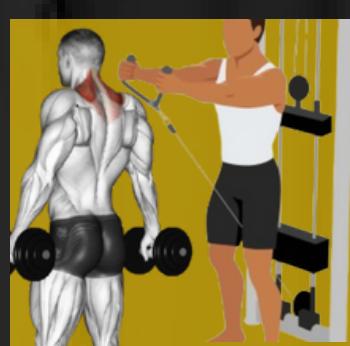
CHEST PRESS 4X

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



CROSSOVER ALTO 3X

1 série preparatória
2 séries validas



ELEVAÇÃO FRONTAL POLIA + ENCOLHIMENTO HALTER

4X

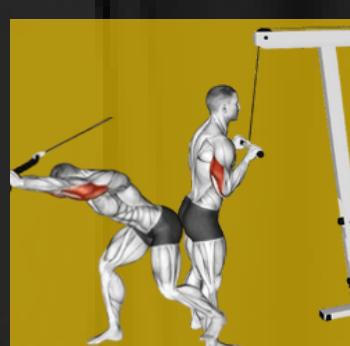
1 série preparatória

3 séries validas (no encolhimento, fazer com o tronco levemente inclinado e aproxime o quiexo do peito para fazer o movimento)



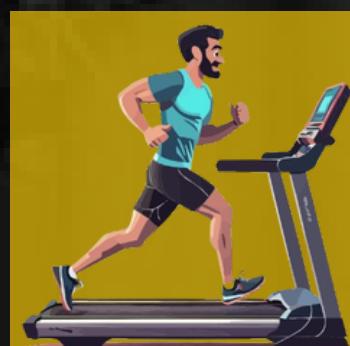
ROSCA SCOTT UNILATERAL POLIA + FLEXÃO DE PUNHO NA POLIA ALTA COM BARRA 3X

1 série preparatória
2 séries validas



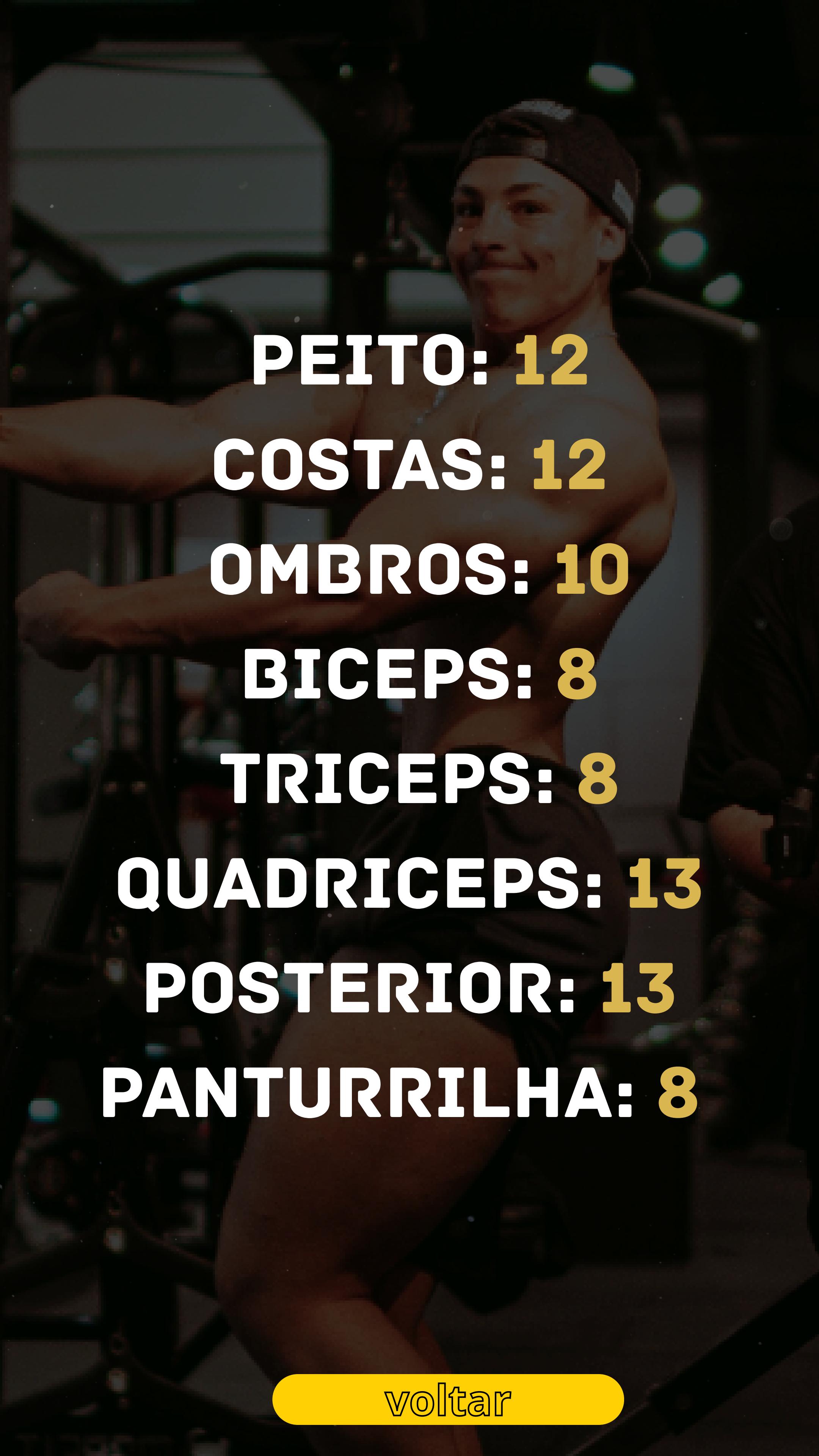
TRICEPS TESTA POLIA + TRICEPS PULLEY 3X

1 série preparatória
2 séries validas



ESTEIRA

20 minutos



PEITO: 12

COSTAS: 12

OMBROS: 10

BICEPS: 8

TRICEPS: 8

QUADRICEPS: 13

POSTERIOR: 13

PANTURRILHA: 8

voltar