

SEGUNDA - FEIRA QUADRICEPS



agachamento livre ou smith 4X

1 série aquecimento

1 série preparatória

2 séries validas



cadeira extensora 3X

1 série preparatória

2 séries validas (fazer 10 reps com pico de contração 3 segundos, descansar 10 segundos e fazer mais 5 normal)



bulgaro tronco reto 3X

1 série preparatória

2 séries validas



mesa flexora 3X

1 série preparatória

2 séries validas



cadeira abdutora 3X

1 série preparatória

2 séries validas



cadeira adutora 3X

1 série preparatória

2 séries validas

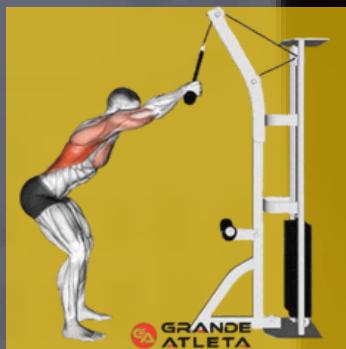


panturrilha no smith com os pés pra fora 3X

1 série preparatória

2 séries validas

TERÇA - FEIRA UPPER 1



pulldown 4X

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



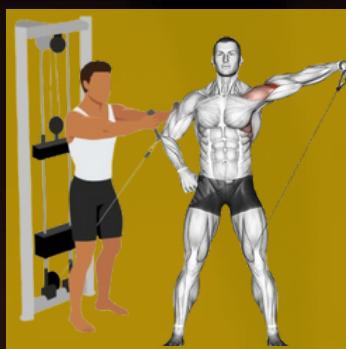
pxuada alta aberta 3X

1 série preparatória
2 séries validas



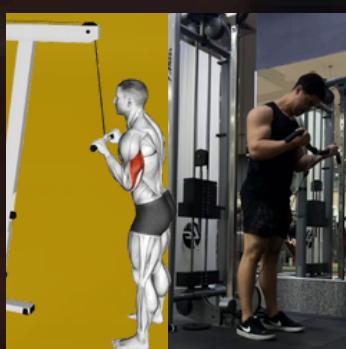
remada baixa unilateral 3X

1 série preparatória
2 séries validas



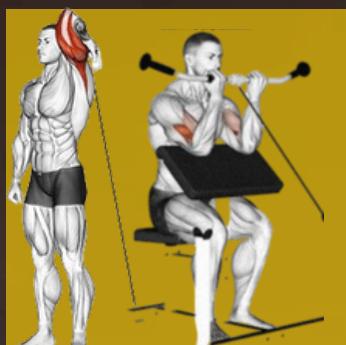
elevação frontal na polia + elevação lateral na polia 3X

1 série preparatória
2 séries validas



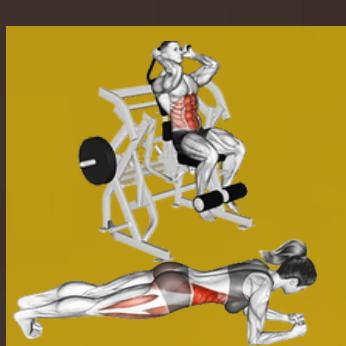
triceps pulley + rosca direta polia com o trono voltado para a polia 3X

1 série preparatória
2 séries validas



triceps frances unilateral + rosca scott 3X

1 série preparatória
2 séries validas



abdomen maquina + prancha 3X

1 série preparatória
2 séries validas

QUARTA - FEIRA GLUTEOS



cadeira abdutora 3X

1 série preparatória

2 séries validas



elevação pelvica 3X

1 série preparatória

2 séries validas



agachamento sumo 3X

1 série preparatória

2 séries validas



gluteo krause 3X

1 série preparatória

2 séries validas



flexão de perna em pé 3X

1 série preparatória

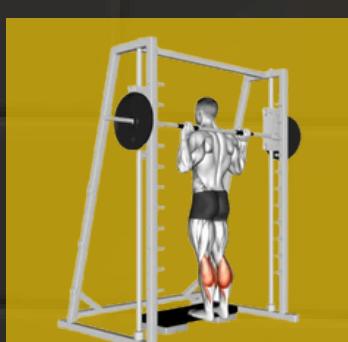
2 séries validas



cadeira extensora com os pés mais afastados 3X

1 série preparatória

2 séries validas



panturrilha no smith 3X

1 série preparatória

2 séries validas

QUINTA - FEIRA UPPER 2



remada curvada 4X

1 série aquecimento

1 série preparatória

2 séries validas



remada baixa aberta 3X

1 série preparatória

2 séries validas



crucifixo inverso 3X

1 série preparatória

2 séries validas



desenvolvimento na maquina 3X

1 série preparatória

2 séries validas



elevação lateral sentado 3X

1 série preparatória

2 séries validas, fazer pico de contração de 2 segundos



triceps testa na polia + rosca inversa 3X

1 série preparatória

2 séries validas



abdominal polishop + abdominal tradicional com peso 3x

1 série preparatória

2 séries validas

SEXTA - FEIRA POSTERIOR



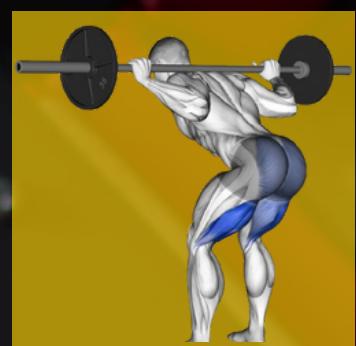
stiff 4X

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



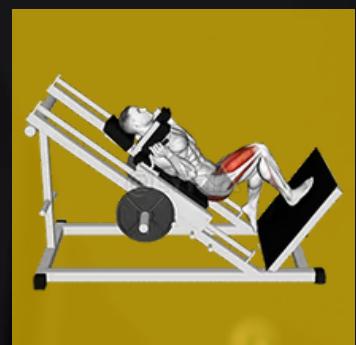
cadeira flexora 3x

1 série preparatória
2 séries validas



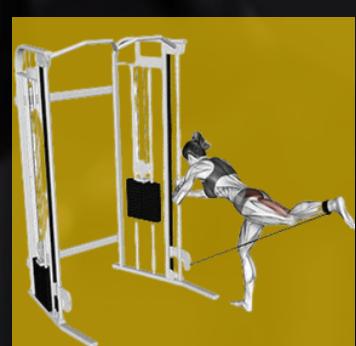
bom dia 3x

1 série preparatória
2 séries validas



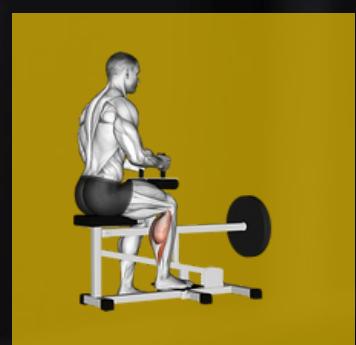
agachamento hack 3x

1 série preparatória
2 séries validas



coice no cabo 3x

1 série preparatória
2 séries validas



panturrilha sentado 3x

1 série preparatória
2 séries validas



panturrilha no smith com os pés pra dentro 3X

1 série preparatória
2 séries validas

PEITO: 0

COSTAS: 10

OMBROS: 10

BICEPS: 6

TRICEPS: 6

QUADRICEPS: 10

POSTERIOR: 10

GLUTEOS: 10

PANTURRILHA: 10