

# TERÇA - FEIRA QUADRICEPS



## **panturilha no smith 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



## **agachamento livre 5X**

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
3 séries validas



## **leg 45 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



## **cadeira extensora unilateral 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **mesa flexora 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas (fazer pico de contração de 2 segundos)



## **abdução no cabo 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **cadeira adutora 3X**

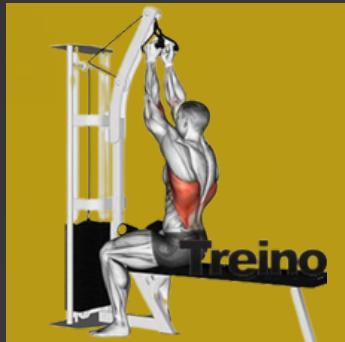
1 série preparatória  
2 séries validas



## **panturilha sentado 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas

# QUARTA - FEIRA SUPERIOR

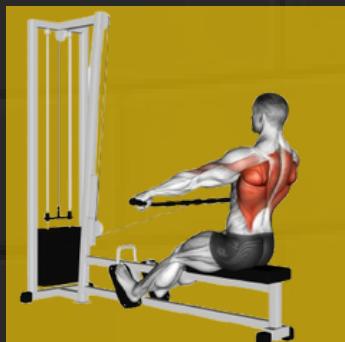


## ***pxador alto com triangulo 4X***

1 série aquecimento

1 série preparatória

2 séries validas



## ***remada aberta pronada 3X***

1 série preparatória

2 séries validas



## ***remada baixa unilateral 3X***

1 série preparatória

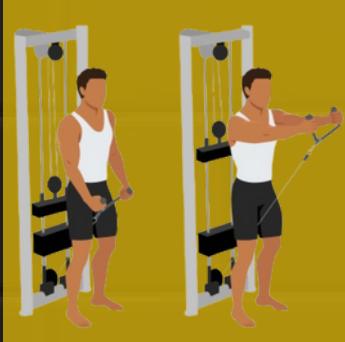
2 séries validas



## ***elevação lateral maquina 3X***

1 série preparatória

2 séries validas



## ***elevação frontal polia 3X***

1 série preparatória

2 séries validas



## ***rosca direta polia + triceps pulley polia 3X***

1 série preparatória

2 séries validas



## ***abdomen maquina + abdomen infra 3X***

1 série preparatória

2 séries validas

# QUINTA - FEIRA POSTERIOR E GLUTEOS



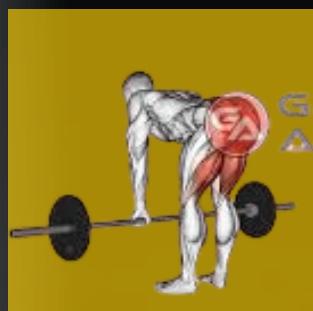
## **panturrilha no leg 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



## **elevação pelvica 5X**

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
3 séries validas (pico d contração 2 segundos)



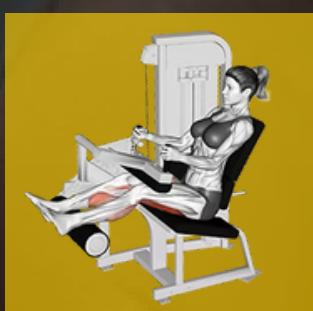
## **stiff 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



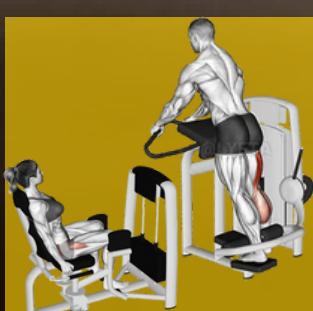
## **coice no cabo 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



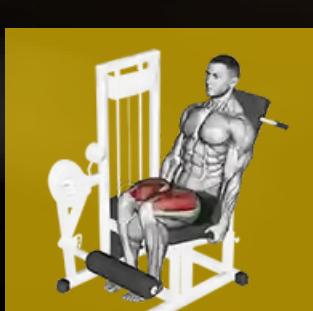
## **cadeira flexora 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



## **cadeira abdutora + flexão de pernas em pé 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **cadeira extensora 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



## **panturrilha sentado 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas

## SEXTA - FEIRA SUPERIOR



### ***pulldown 4X***

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



### ***pxuada inversa 3X***

1 série preparatória  
2 séries validas



### ***remada curvada 3X***

1 série preparatória  
2 séries validas



### ***crucifixo inverso + facepull 3X***

1 série preparatória  
2 séries validas



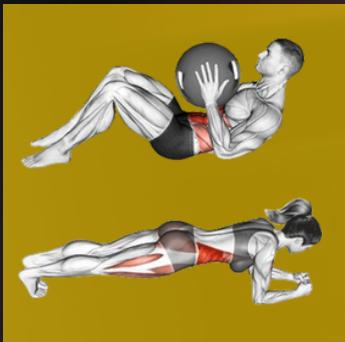
### ***rosca scott polia + triceps testa polia 3X***

1 série preparatória  
2 séries validas



### ***rosca martelo halter + triceps frances polia 3X***

1 série preparatória  
2 séries validas



### ***abdominal tradicional com carga + prancha 3X***

1 série preparatória  
2 séries validas

**PEITO: 0**

**COSTAS: 12**

**OMBROS: 8**

**BICEPS: 8**

**TRICEPS: 7**

**QUADRICEPS: 11**

**POSTERIOR: 10**

**GLUTEOS: 10**

**PANTURRILHA: 10**