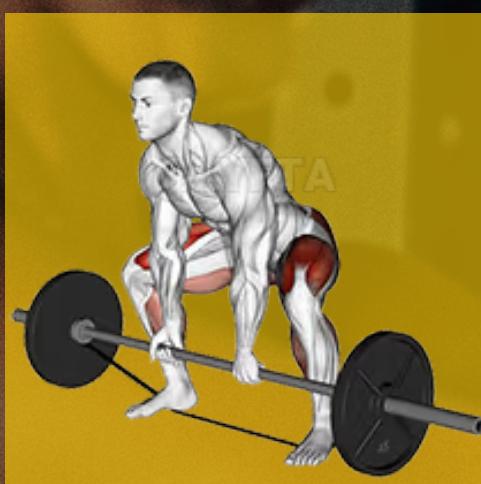


## SEGUNDA - FEIRA GLÚTEOS



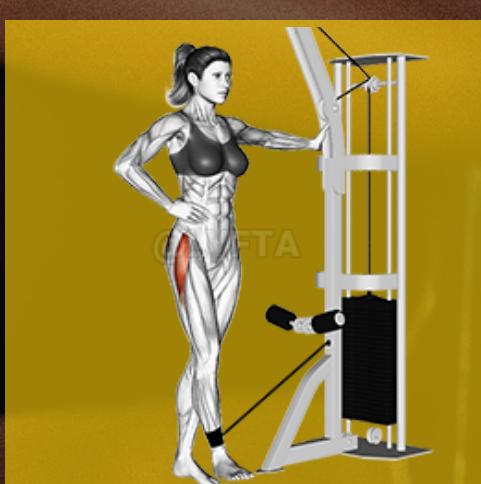
### **ELEVAÇÃO PELVICA 4x**

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



### **TERRA SUMO 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



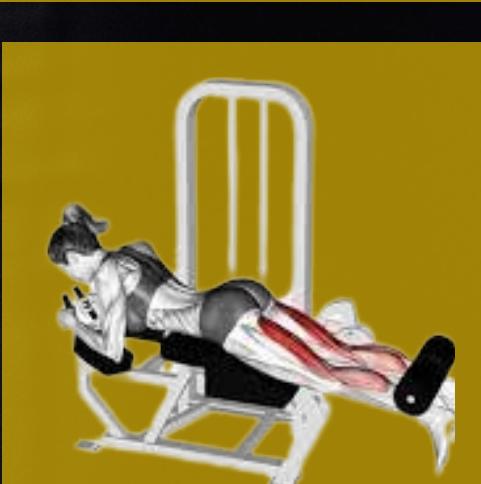
### **ABDUÇÃO CABO OU MAQUINA 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



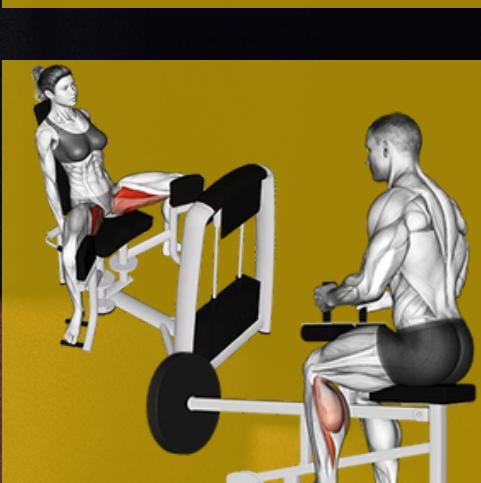
### **CADEIRA EXTENSORA 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



### **MESA FLEXORA 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



### **CADEIRA ADUTORA + PANTURRILHA SENTADO 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas

# TERÇA - FEIRA BRAÇOS



## ROSCA BARRA W 4x

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



## TRICEPS PULLEY UNILATERAL 4x

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



## ROSCA 45 3x

1 série preparatória  
2 séries validas



## TRICEPS TESTA NA POLIA COM BANCO INCLINADO 3x

1 série preparatória  
2 séries validas

## TRICEPS FRANCES POLIA 3x

1 série preparatória  
2 séries validas

## ROSCA INVERSA + FLEXÃO DE PUNHO POLIA ALTA 3x

1 série preparatória  
2 séries validas

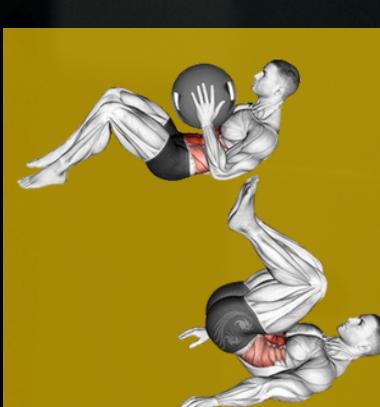
## ABDOMINAL NA MAQUINA 4X

1 série preparatória  
3 séries validas



## ABDOMINAL TRADICIONAL COM ANILHA + ABDOMINAL INFRA 4X

1 série preparatória  
3 séries validas

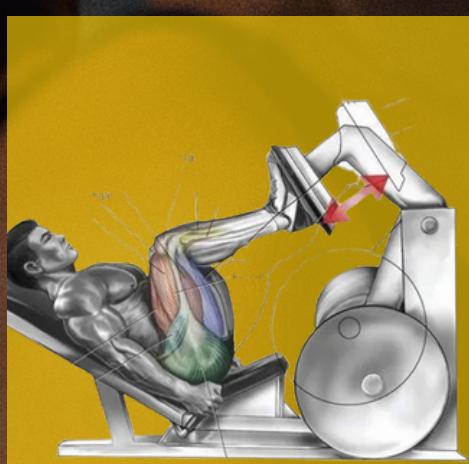


# QUARTA - FEIRA QUADRICEPS



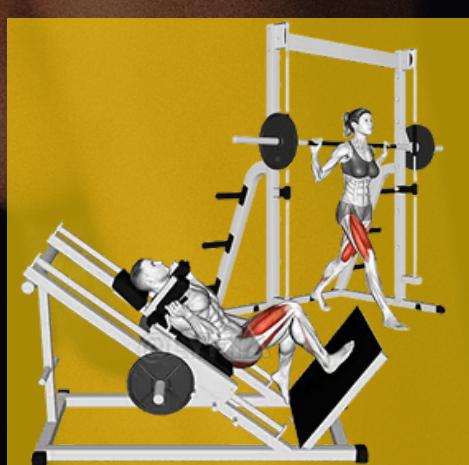
## AGACHAMENTO PÊNDULO OU LIVRE 4x

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



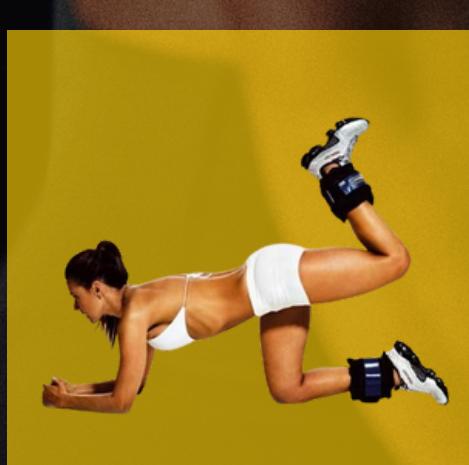
## LEG 45 3x

1 série preparatória  
2 séries validas



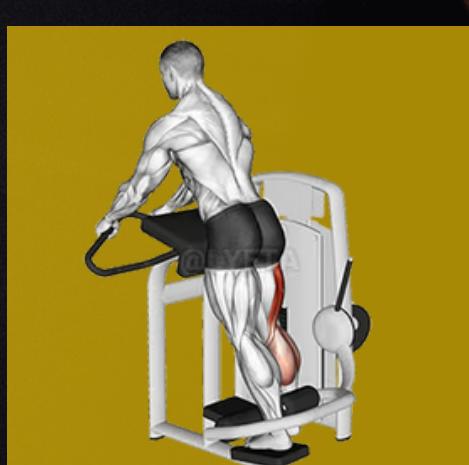
## HACK UNILATERAL OU AFUNDO NO SMITH 3x

1 série preparatória  
2 séries validas



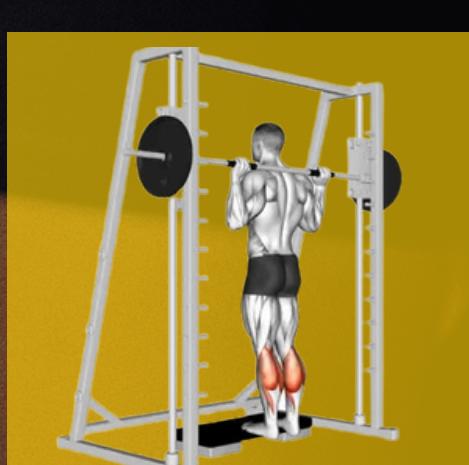
## GLUTEO 4 APOIO 3x

1 série preparatória  
2 séries validas



## FLEXÃO DE PERNAS EM PÉ 3x

1 série preparatória  
2 séries validas



## PANTURRILHA NO SMITH 3x

1 série preparatória  
2 séries validas

# QUINTA - FEIRA COSTAS E OMBRO



## **PUXADOR ALTO INVERSO OU PUXADOR ALTO MAIS ABERTO POSSIVEL 4x**

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



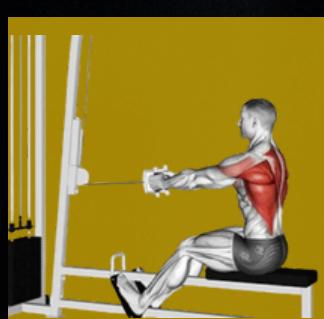
## **PUXADOR ALTO CONVERGENTE UNILATERAL 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



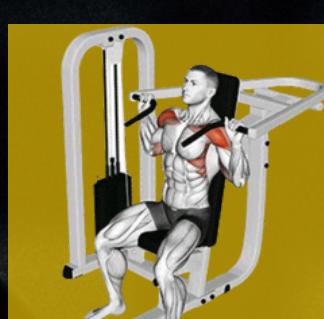
## **REMADA CURVADA 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



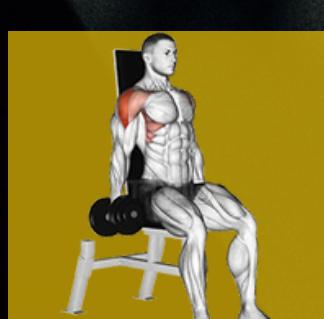
## **REMADA BAIXA TRIANGULO 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **DESENVOLVIMENTO MAQUINA 4x**

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



## **ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **FACE PULL + CRUCIFIXO INVERSO 3x**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **ABDOMINAL NA MAQUINA 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas



## **ABDOMINAL CANIVETE + PRANCHA 4X**

1 série preparatória  
3 séries validas

# SEXTA - FEIRA POSTERIOR



## STIFF 4x

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



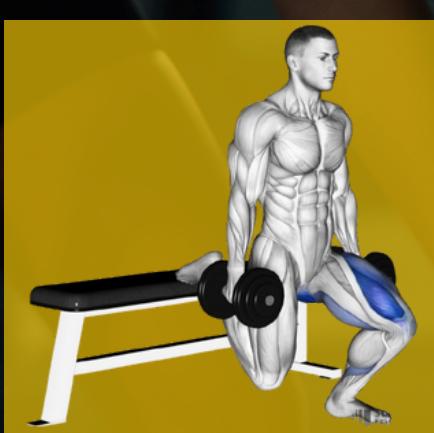
## CADEIRA FLEXORA 3X

1 série preparatória  
2 séries validas



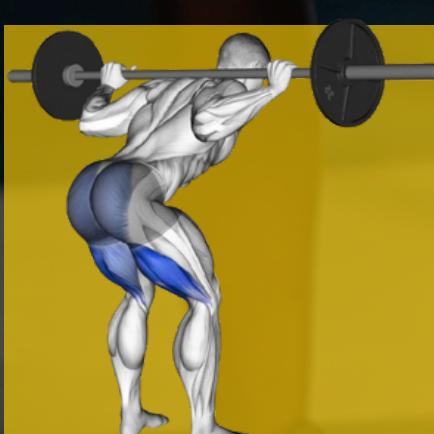
## MESA FLEXORA 3X

1 série preparatória  
2 séries validas



## BULGARO 3X

1 série preparatória  
2 séries validas



## BOM DIA LIVRE OU NO SMITH 3X

1 série preparatória  
2 séries validas



## PANTURRILHA NO SMITH 3x

1 série preparatória  
2 séries validas

**PEITO: 0**

**COSTAS: 10**

**OMBROS: 8**

**BICEPS: 6**

**TRICEPS: 8**

**GLUTEO: 11**

**QUADRICEPS: 11**

**POSTERIOR: 11**

**PANTURRILHA: 6**

**voltar**