

SEGUNDA - FEIRA LEGS



cadeira adutora 3X

1 série preparatória
2 séries validas



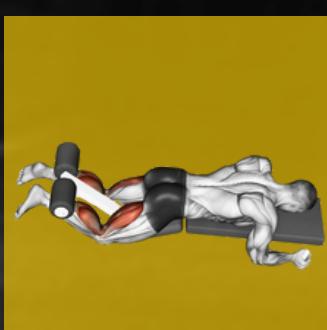
agachamento pendulo 4X

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



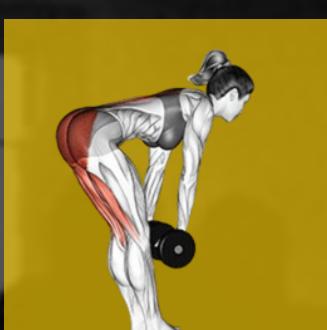
cadeira extensora 3X

1 série preparatória
3 séries validas



mesa flexora 3X

1 série preparatória
2 séries validas



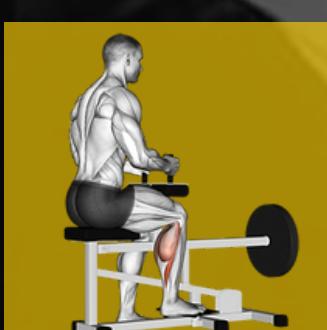
stiff 4X

1 série preparatória
3 séries validas



cadeira abdutora 3X

1 série preparatória
2 séries validas



panturrilha sentado 3X

1 série preparatória
2 séries validas



panturrilha no smith com os pés pra fora 3X

1 série preparatória
2 séries validas

TERÇA - FEIRA PUSH



pulldown 4X

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



remada curvada 3X

1 série preparatória
2 séries validas



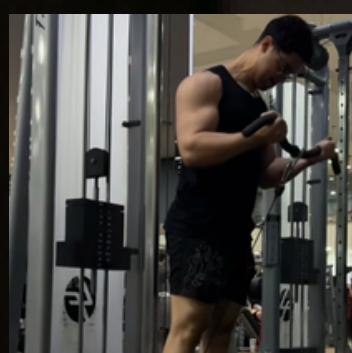
pxuadada alta aberta 3X

1 série preparatória
2 séries validas



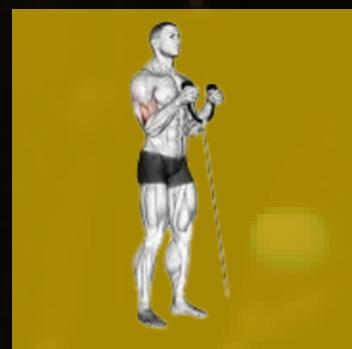
crucifixo inverso 3X

1 série preparatória
2 séries validas



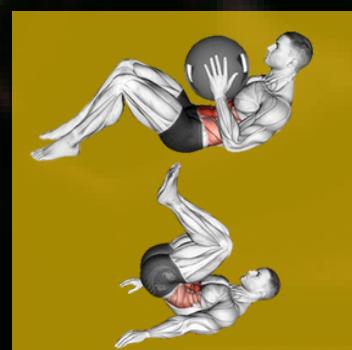
rosca direta polia d costas para a polia 3X

1 série preparatória
2 séries validas



rosca martelo na polia ou livre 3X

1 série preparatória
2 séries validas



abdominal tradicional com carga + abdominal infra 3X

1 série preparatória
2 séries validas

QUARTA - FEIRA PULL



chest press 5X

1 série aquecimento

1 série preparatória

3 séries validas

crucifixo máquina inclinado 3X

1 série preparatória

2 séries validas

supino deitado maquina 3X

1 série preparatória

2 séries validas



elevação lateral pico de contração 2s excêntrica lenta 3X

1 série preparatória

2 séries validas



elevação frontal (subir na diagonal) 3X

1 série preparatória

2 séries validas



triceps frances no bando 45 3X

1 série preparatória

2 séries validas



abdominal máquina + prancha 3X

1 série preparatória

2 séries validas

QUINTA - FEIRA LOWER

cadeira abdutora 3X

1 série preparatória

2 séries validas

cadeira flexora unilateral 5X

1 série aquecimento

1 série preparatória

2 séries validas

flexão de pernas em pé 3X

1 série preparatória

2 séries validas

leg 45 articulado 3X

1 série preparatória

3 séries validas

cadeira extensora unilateral 3X

1 série preparatória

2 séries validas

panturrilha no leg 45 3X

1 série preparatória

2 séries validas

panturrilha no smith com os pés pra dentro 3X

1 série preparatória

2 séries validas

SEXTA - FEIRA UPPER



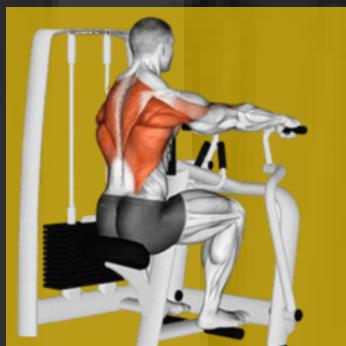
crucifixo maquina 5X

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



croos over polia alta 4X

1 série preparatória
3 séries validas



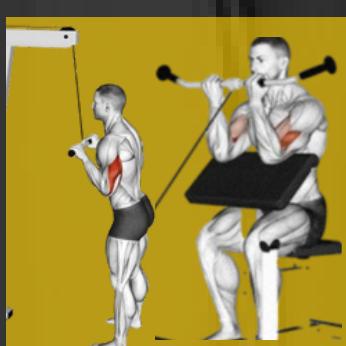
remada alta pegada pronada 4X

1 série preparatória
3 séries validas



facepull + encolhimento no smith 3X

1 série preparatória
2 séries validas



rosca scott polia + triceps pulley 3X

1 série preparatória
2 séries validas



rosca spider+ triceps testa polia 3X

1 série preparatória
2 séries validas



abdominal polishop + abdominal tradicional com peso 3x

1 série preparatória
2 séries validas



PEITO: 12

COSTAS: 12

OMBROS: 8

BICEPS: 8

TRICEPS: 8

QUADRICEPS: 10

POSTERIOR: 10

PANTURRILHA: 8

ABDOMEN: 8