


Felipe Fonseca Sabino				PROF: Bernardo Palmer PROF: Heraldo Albuquerque			CREF: 032300-G/RJ CREF: 057515-G/SP			bernardo@clinicamuzy.com.br heraldo@clinicamuzy.com.br			jan/24
	Dia 1			Dia 2				Dia 3			Dia 4		
	exercício	s	r	exercício	s	r		exercício	s	r	exercício	s	r
Aquecimento	prancha	3	60"	prancha	3	60"		prancha	3	60"	prancha	3	60"
	abd elev pernas do solo	3	15	abodminal canivete	3	15		abd elev pernas do solo	3	15	abodminal canivete	3	15
	panturrilha em pé	3	25	panturrilha em pé	3	25		panturrilha em pé	3	25	panturrilha em pé	3	25
Desenvolvimento	Supino Reto	1	RIS	Levantamento terra	1	RIS		Puxada Alta por trás	1	RIS	Desenvolvimento ombros	1	RIS
	Supino Inclinado	1	RIS	Leg Press 45	1	RIS		Puxada Alta Triangulo	1	RIS	Elevação Frontal	2	RP4
	Cross Over	1	RIS	Cadeira Extensora	1	RIS		Remada baixa Curvada	1	RIS	elevação lateral halter	1	RIS
	Peck deck	2	RP4	Cadeira Flexora	2	RP4		Remadda Sentado triangulo	2	RP4	Remada Alta	2	RP4
	Triceps Polia Corda	1	RIS	Cadeira Adutora	1	RIS		Biceps Rosca Direta	1	RIS	Crucifixo Invertido Halter	1	RIS
	Triceps Invertido	2	RP4	Agachamento Sumo	2	RP4		Biceps Rosca Scott	2	RP4	Deltóide Posterior Máquina	2	RP4
PÓS	Cardio 40min - BPM entre 110 e 140			Cardio 40min - BPM entre 110 e 140				Cardio 40min - BPM entre 110 e 140			Cardio 40min - BPM entre 110 e 140		

LEGENDAS

* RP4: 4 séries e 10reps com 10 segundos de intervalo.

* RIS: serie de intervalo variavel: tentativa de 10 reps com a sequencia de intervalos: 30s - 20s - 10s