NOME:

NÍVEL:Avançado 5.1 INÍCIO FIM: Duração:8 semanas

SÉRIES: 3x12-10-8 INTERVALO:30”-1’ Velocidade de execução: 4/1

| QUADRÍCEPS /GLÚTEO | ISQUIOTÍBIAIS/PANTURRILHA | GLÚTEO/QUADRÍCEPS |
| --- | --- | --- |
| (A1) Agachamento Livre | (B2) Flexor horizontal | (D3) Avanço |
| (A4) Agachamento Hack | (B1) Flexor vertical | (D2) Abdutor \*\*\* |
| (A3) Leg Press | (B3) Stiff | (D1) Glúteo 4 apoios\*\*\* |
| (A2)Passada com halteres | (B4) Panturrilha sóleo | ( ) Elevação pélvica |
| (A5)Extensão Unilateral | (B5) Panturrilha gêmeos Smith \*\* | (D4)levantamento terra sumô |
| (A6)Glúteo na polia \*\* | (E1) Flexor horizontal \*\* | (D5)Adutor\*\*\* |
| ***\*\* 00’ aeróbio + alongamentos***  ***\*\*duração: 6 semanas tensional +2 semanas metabólico*** | (E2) Flexor sentado \*\* | (D6) Rotação lateral |
| (E3) Panturrilha gêmeos unilateral \*\* | (D7) Rotação medial |
| (E4) Panturrilha sóleo \*\* | ( ) |

\*\*3x15-12 \*\*\*4x15-12

| TRÍCEPS/ BÍCEPS | COSTAS/OMBRO | PEITO | ABDOMINAIS ***Obs:3x20-15*** |
| --- | --- | --- | --- |
| (C5a) Testa | (C2) Puxada front. Sup | (E5) Supino reto | (C6) Infra no solo com as pernas estendidas |
| ( ) Polia Corda | (C1) Puxada Frontal | ( ) Supino inclinado |
| ( ) Francês | ( ) Puxada costas | ( ) Supino declinado | (C7) Supra na bola |
| ( ) Banco | (C3) Remada Convergente | (E6) Voador | (E8) Oblíquo no banco lombar |
| (C5b) Rosca direta | ( ) Repulsões | ( ) Canivete |
| ( ) Rosca Scott | (C4) Elevação lateral+  Frontal \*\*\* | ( ) Cross over | (E7) Remador |
| ( ) Rosca alternada | ( ) Voador | (B6)Prancha frontal 3 apoios x30” |
| ( ) Flexão Palmar | ( ) Rotação lateral | ( ) | (B7) Prancha Lateral 3x30” |
| ( ) Rosca inversa | ( ) Rotação medial |  | ( )Prancha Lateral |

NOME:

NÍVEL:Avançado 5.2 INÍCIO FIM: Duração:8 semanas

SÉRIES: 3x12-10-8 INTERVALO:30”-1’ Velocidade de execução: 4/1

| QUADRÍCEPS /GLÚTEO | ISQUIOTÍBIAIS/PANTURRILHA | GLÚTEO/QUADRÍCEPS |
| --- | --- | --- |
| (A2) Agachamento Livre | (B1b) Flexor horizontal | (D1b)Abdutor \*\*\* |
| (A1a) Agachamento Hack | (B2) Flexor vertical | (D2)Glúteo 4 apoios Step\*\*\* |
| (A3) Leg Press | (B1a) Stiff | (D1a)Elevação pélvica + 30” |
| (A4)Passada com barra | (B3b) Panturrilha sóleo | (D5)Agachamento Hack alto |
| (A1b)Extensão \*\* | (B3a) Panturrilha gêmeos leg | (D3a) levantamento terra sumô |
| ***\*\* 00’ aeróbio + alongamentos***  ***\*\*duração: 6 semanas tensional +2 semanas metabólico*** | (E1) Flexor Vertical \*\* | (D3b)Adutor |
| (E2) Flexor sentado \*\* | (D6) Rotação lateral |
| (E3) Panturrilha gêmeos unilateral \*\* | (D7) Rotação medial |
| (E4) Panturrilha sóleo \*\* | ( ) |

\*\*3x15-12

| TRÍCEPS/ BÍCEPS | COSTAS/OMBRO | PEITO | ABDOMINAIS ***Obs:3x20-15*** |
| --- | --- | --- | --- |
| ( )Testa | (C1)Rem. Convergente | ( ) Supino reto | ( )Supra banco inclinado |
| (C7a)Polia corda | (C2)Puxada Costas | (E5) Supino inclinado | (A6)Supra na bola |
| (C6a)Francês | (C3)PuxadaFrontal | ( ) Supino declinado | (A5)Infra na prancha 60° |
| ( )Banco | (C4)Desenvolvimento com barra ou halteres | ( ) Crucifixo | (E8)Oblíquo no solo |
| ( )Rosca direta | ( ) Repulsões | (E7)Canivete |
| (C6b)Rosca Scott | (C5a)Elevação lateral | (E6) Cross over | ( )Lombar |
| (C7b)Rosca alternada | (C5b)Elevação Frontal | ( ) Voador | (B4)Prancha Frontal 3x30” |
| ( )Flexão Palmar | ( )Rotação lateral | ( ) | (B5) Torsão russa |
| ( ) Rosca inversa | ( )Rotação medial |  |  |

NOME:

NÍVEL:Avançado 5.3 INÍCIO FIM: Duração:8 semanas

SÉRIES: 3x12-10-8 INTERVALO:30”-1’ Velocidade de execução: 4/1

| QUADRÍCEPS /GLÚTEO | ISQUIOTÍBIAIS/PANTURRILHA | GLÚTEO/QUADRÍCEPS |
| --- | --- | --- |
| (A2) Agachamento Livre | (B1) Flexor horizontal 6/20 | (D5)Afundo com Step |
| (A5) Agachamento unilateral | (B2) Flexor sentado \*\* | (D2)Abdutor |
| (A4) Leg Press | (B3) Stiff | (D3)Elev. reversa na bola\*\*\* |
| (A3)Avanço | (B4) Panturrilha sóleo 6/20 | (D1)Elevação pélvica + 30” |
| (A1)Extensão 6/20 | (B5) Panturrilha gêmeos Smith | (D3a)levantamento terra sumô |
| ***\*\* 00’ aeróbio + alongamentos***  ***\*\*duração: 6 semanas tensional +2 semanas metabólico*** | (E2) Flexor Vertical \*\* | (D3b)Adutor |
| (E1) Flexor Nórdico | (D6) Rotação lateral |
| (E3) Panturrilha gêmeos no Leg press \*\* | (D7) Rotação medial |
| (E4) Panturrilha sóleo \*\* | ( ) |

\*\*3x15-12 6/20= 6rep.VE4/1+20rep VE2/1

| TRÍCEPS/ BÍCEPS | COSTAS/OMBRO | PEITO | ABDOMINAIS ***Obs:3x20-15*** |
| --- | --- | --- | --- |
| (C6a)Testa | (C1)Puxada Costas 6/20 | ( ) Supino reto | ( )Supra banco inclinado |
| ( )Polia corda | (C2)Puxada Frontal | ( ) Supino inclinado | (A6)Canivete |
| (C7a)Francês corda | (C3)Remada Cavalo | (E5) Supino declinado | (A7)Infra na prancha 60° |
| ( )Banco | (C4)Remada alta na polia | ( ) Crucifixo | (E8)Oblíquo unilateral na bola |
| (C6b)Rosca direta | ( ) Repulsões | (E7) Ab Roller |
| (C7b)Rosca Scott | (C5a)Elevação lateral | ( ) Cross over | ( )Lombar |
| ( )Rosca alternada | (C5b)Elevação Frontal | (E6 ) Voador | (B4)Prancha Frontal 3 apoios 2x30” |
| ( )Flexão Palmar | ( )Rotação lateral | ( ) | (B5) Prancha Lateral joelho flexionado 2x30” |
| ( ) Rosca inversa | ( )Rotação medial |  |

NOME:

NÍVEL:Avançado 5.4 INÍCIO FIM: Duração:8 semanas

SÉRIES: 3x12-10-8 INTERVALO:30”-1’ Velocidade de execução: 4/1

| QUADRÍCEPS /GLÚTEO | ISQUIOTÍBIAIS/PANTURRILHA | GLÚTEO/QUADRÍCEPS |
| --- | --- | --- |
| (A3) Agachamento Livre | (B2) Flexor horizontal | (D3) Avanço |
| (A4) Agachamento Hack Alto Neutro | (B1) Flexor vertical DS | (D1b) Abdutor \*\*\* |
| (B3) Stiff | (D2) Glúteo 4 apoios\*\*\* |
| (A5) Leg Press Unilateral 90° | (B4) Panturrilha sóleo DS | (D1a) Elevação pélvica |
| (A2)Passada com barra | (B5) Panturrilha gêmeos Smith \*\* | (D4a)levantamento terra sumô |
| (A1)Extensão DS | (E1) Flexor horizontal \*\* | (D4b)Adutor\*\*\* |
| (A6)Glúteo na polia \*\* | (E2) Flexor sentado \*\* | (D5) Rotação lateral |
| ***\*\*duração: 6 semanas tensional +2 semanas metabólico*** | (E3) Panturrilha gêmeos unilateral \*\* | (D6) Rotação medial |
| (E4) Panturrilha sóleo \*\* | ( ) |

Obs:\*\*3x15-12 \*\*\*4x15-12\*\*4x12-15// DS=drop set,2 reduções de 25% até falha concêntrica na última série

| TRÍCEPS/ BÍCEPS | COSTAS/OMBRO | PEITO | ABDOMINAIS |
| --- | --- | --- | --- |
| (C5a) Testa | (C2) Puxada front. Sup | ( ) Supino Reto | (C7) Supra banco inclinado |
| (C6a) Supinado | (C1) Puxada Frontal DS | ( ) Supino inclinado | (C6) Infra na prancha com as pernas estendidas |
| ( ) Francês | ( ) Puxada costas | ( ) Supino declinado |
| ( ) Banco | (C3) Remada Convergente | ( ) Voador | (E8) Oblíquo no banco lombar |
| (C5b) Rosca direta | (E5) Repulsões | (E7) Canivete com a bola |
| (C6b) Rosca Scoot | (C4) Elevação lateral DS | (E6) Cross over | ( ) Remador |
| ( ) Rosca alternada | (C5)Elevação frontal | ( ) Voador | (B6)Prancha frontal 3 apoios x30” |
| ( ) Flexão Palmar | ( ) Rotação lateral | ( ) | (B7) Torsão russa com os pés elevados 3x20 |
| ( ) Rosca inversa | ( ) Rotação medial |  |

NOME:

NÍVEL:Avançado 5.5 INÍCIO FIM: Duração:8 semanas

SÉRIES: 3x12-10-8 INTERVALO:30”-1’ Velocidade de execução: 4/1

| QUADRÍCEPS /GLÚTEO | ISQUIOTÍBIAIS/PANTURRILHA | GLÚTEO/QUADRÍCEPS |
| --- | --- | --- |
| (A1) Agachamento Livre | (B3) Flexor horizontal RP | (D1b)Abdutor \*\*\* |
| (A2) Agachamento Hack aberto | (B2) Flexor vertical | (D2)Elev. reversa na bola\*\*\* |
| (A4) Leg Press 90° | (B1) Stiff | (D1a)Elevação pélvica + 30” |
| (A3)Passada com Halteres | (B5) Panturrilha sóleo | (D5)Agachamento Hack alto |
| (A5)Extensão RP | (B4) Panturrilha gêmeos leg RP | (D3a) levantamento terra sumô |
| ***\*\* 00’ aeróbio + alongamentos***  ***\*\*duração: 6 semanas tensional +2 semanas metabólico*** | (E1) Flexor Vertical \*\* | (D3b)Adutor |
| (E2) Flexor sentado \*\* | (D6) Rotação lateral |
| (E3) Panturrilha gêmeos Smith\*\* | (D7) Rotação medial |
| (E4) Panturrilha sóleo \*\* | ( ) |

\*\*3x15-12 Obs: RP= Rest and Pause (executar 15 rep. com carga pra 8)

| TRÍCEPS/ BÍCEPS | COSTAS/OMBRO | PEITO | ABDOMINAIS |
| --- | --- | --- | --- |
| ( )Testa | (C1)Rem. Curva Sup. | ( ) Supino reto | ( )Supra banco inclinado |
| (C7a)Polia corda RP | (C2)Puxada Costas | (E5) Supino inclinado com Halteres | (A7)Supra na polia |
| (C6a)Francês | (C3)PuxadaFrontal RP | (A6)Infra na prancha 60° |
| ( )Banco | (C4)Desenvolvimento c/ barra ou halteres RP | ( ) Crucifixo | (E8)Oblíquo 3x15 |
| ( )Rosca direta | ( ) Repulsões | (E7)Remador |
| (C6b)Rosca Scott RP | (C5a)Elevação lateral | ( ) Cross over | ( )Lombar |
| (C7b)Rosca alternada | (C5b)Elevação Frontal | (E6) Voador | (B7)Prancha Frontal 3apoios 2x30” |
| ( )Flexão Palmar | ( )Rotação lateral | ( ) | (B6) Prancha Lateral com extensão de braços 3x15 |
| ( ) Rosca inversa | ( )Rotação medial |  |

\*\* A partir da oitava semana desfazer as combinações e realizar todos os exercícios em 3x15 com 30”de intervalo