

Segunda: Glúteos, quadriceps e posterior

Terça: Braço

Quarta: Quadriceps, posterior e glúteos

Quinta: costas e ombro

Sexta: Posterior, quadriceps e glúteos

Segunda: glúteos, quadriceps e posterior

1• Elevação pélvica livre 4x

1- série aquecimento 50% da carga máxima

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

2• Terra sumo 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

3• Abdução cabo ou maquina 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

4• Cadeira extensora 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

5• Mesa flexora 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

6• Cadeira adutora + panturrilha sentada 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

Terça: Braço completo

1• Rosca barra W 5x

1- série aquecimento 50% da carga máxima

1- série preparatória 75% da carga máxima

3- séries válidas 100% da carga máxima

2• Triceps pulley unilateral 5x

1- série aquecimento 50% da carga máxima

1- série preparatória 75% da carga máxima

3- séries válidas 100% da carga máxima

3• rosca 45° 4x

1- série preparatória 75% da carga máxima

3- séries válidas 100% da carga máxima

4• Triceps testa cabo apoiada no banco 4x

1- série preparatória 75% da carga máxima

3- séries válidas 100% da carga máxima

5• Rosca Scott unilateral 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

6• triceps francês com halter 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

7• Rosca inversa + extensão e retração de punho na polia alta 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

Quarta: Quadriceps, posterior e glúteos

1• Agachamento Pêndulo ou livre 4x

1- série aquecimento 50% da carga máxima

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

2• Leg 45° 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

3• Afundo no smith 3x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima
- 2- séries válidas 100% da carga máxima

4• glúteo 4 apoio 3x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima
- 2- séries válidas 100% da carga máxima

5• flexora em pé 3x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima
- 2- séries válidas 100% da carga máxima

6• Panturilha em pé no smith 4x

- 1- série aquecimento 50% da carga máxima
- 1- série preparatória 75% da carga máxima
- 2- séries válidas 100% da carga máxima

Quinta: costas e ombro

1• Puxador alto inverso 4x

- 1- série aquecimento 50% da carga máxima**
- 1- série preparatória 75% da carga máxima**
- 2- séries válidas 100% da carga máxima**

2• Puxador alto convergente unilateral 4x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima**
- 3- séries válidas 100% da carga máxima**

3• remada curvada 3x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima**
- 2- séries válidas 100% da carga máxima**

4• remada baixa com Triângulo 4x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima**
- 3- séries válidas 100% da carga máxima**

5• desenvolvimento máquina 4x

- 1- série aquecimento 50% da carga máxima
- 1- série preparatória 75% da carga máxima
- 2- séries válidas 100% da carga máxima

6• elevação lateral 3x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima
- 2- séries válidas 100% da carga máxima

7• Crucifixo inverso + facepull 3x

- 1- série preparatória 75% da carga máxima
- 2- séries válidas 100% da carga máxima

Sexta: Posterior, glúteos e quadriceps

1• Stiff 4x

- 1- série aquecimento 50% da carga máxima
- 1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

2• Cadeira flexora 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

3• Mesa flexora 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

4• Búlgaro 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

5• Bom dia 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

6• Cadeira adutora 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

7• Panturrilha no smith 3x

1- série preparatória 75% da carga máxima

2- séries válidas 100% da carga máxima

SÉRIES VÁLIDAS SEMANAIS



QUADRICEPS: 11

GLÚTEOS: 11

POSTERIOR: 11

COSTAS: 10

PEITO: 0

OMBRO: 8

BICEPS: 8

TRICEPS: 8

