

PPL + UP

PUSH = SEGUNDA

PULL = TERÇA

LEGS = QUARTA

UPPER = QUINTA

LOWER = SEXTA

PUSH / SEGUNDA

*.1 SUPINO INCLINADO NO SMITH OU
NA MAQUINA 4X*

*1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA
10 A 12 REPS)*

*1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10
A 12 REPS)*

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.2 CHEST PRESS MAQUINA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.3 CROSSOVER ALTO 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.4 ELEVAÇÃO FRONTAL UNILATERAL POLIA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.5 TRICEPS PULLEY UNILATERAL 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.6 TRICEPS FRANCÊS COM CORDA NA POLIA

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.7 ABDÔMEN NA MAQUINA 4X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

3 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

PULL = TERÇA

.1 PUXADOR ALTO INVERSO 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.2 REMADA BAIXA ABERTA PRONADA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.3 REMADA BAIXA UNILATERAL COM O

TRONCO LEVEMENTE INCLINADO 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.4 FACEPULL (foco em ombro) 3x

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.5 ELEVAÇÃO LATERAL MAQUINA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (fazer com 100% da carga realizar 10 reps e dps fazer 10 segundos em isometria)

.6 ROSCA MARTELO NA POLIA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.7 ROSCA SCOTT NA POLIA UNILATERAL 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

LEGS = QUARTA

.1 PANTURILHA NO SMITH 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.2 CADEIRA ADUTORA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.3 AGACHAMENTO LIVRE OU SMITH 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.4 CADEIRA EXTENSORA UNILATERAL

3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.5 CADEIRA FLEXORA 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.6 MESA FLEXORA UNILATERAL 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.7 CADEIRA ABDUTORA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.8 PANTURILHA SENTADO 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

UPPER = QUINTA

.1 SUPINO DECLINADO NO SMITH OU LIVRE 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.2 CRUCIFIXO MAQUINA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.3 PUXADOR ALTO COM TRIANGULO 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.4 REMADA PRONADA UNILATERAL MAQUINA 3x

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.5 ROSCA 45° 3X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.6 TRICEPS TESTA POLIA BANCO INCLINADO 3X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.7 ROSCA INVERSA + flexao de punho polia alta 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

LOWER = SEXTA

.1 PANTURILHA NO LEG45 4x

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.2 CADEIRA ADUTORA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.3 STIFF 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.4 FLEXAO DE PERNAS EM PE MAQUINA 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.5 LEG 45 4X

1 SERIE DE AQUECIMENTO (50% A 60% DA CARGA 10 A 12 REPS)

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.6 BÚLGARO LIVRE OU SMITH 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.7 ELEVAÇÃO PÉLVICA LIVRE 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

.8 PANTURILHA SENTADO 3X

1 SERIE PREPARATÓRIA (80% A 90% DA CARGA 10 A 12 REPS)

2 SERIES VALIDAS (100% DA CARGA 6 A 10 REPS)

SERIES VALIDAS SEMANAIS

PEITO: 9

COSTAS: 9

BICEPS: 9

TRICEPS: 9

QUADRICEPS: 9

POSTERIOR: 9

PANTURILHA: 8

GLÚTEOS: 6