

**divisão de treinos
semanais**

GLÚTEOS

COSTAS E OMBRO

QUADRICEPES

BRAÇOS

POSTERIOR

**SERIES VALIDAS
SEMANAIS**

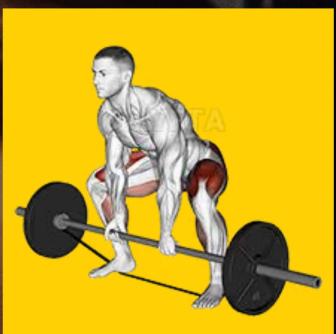


ELEVAÇÃO PELVICA 4x

1 série aquecimento

1 série preparatória

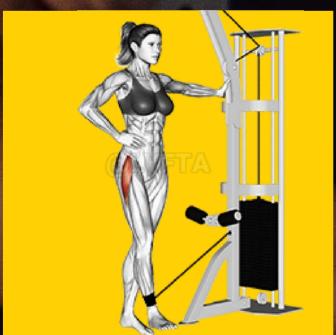
2 séries validas



TERRA SUMO 3x

1 série preparatória

2 séries validas



ABDUÇÃO CABO OU MAQUINA 3x

1 série preparatória

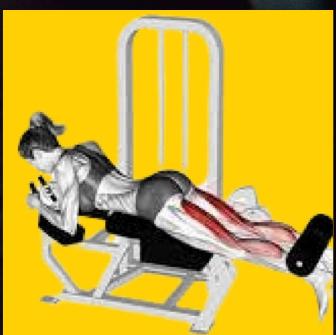
2 séries validas



CADEIRA EXTENSORA 3x

1 série preparatória

2 séries validas



MESA FLEXORA 3x

1 série preparatória

2 séries validas

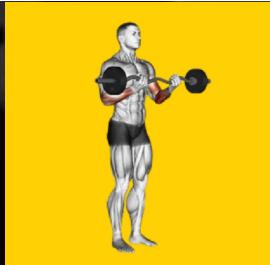


CADEIRA ADUTORA + PANTURRILHA SENTADO 3x

1 série preparatória

2 séries validas

ROSCA BARRA W 4x

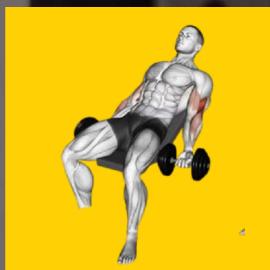


1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas

TRICEPS PULLEY UNILATERAL 4x



1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



ROSCA 45 3x

1 série preparatória
2 séries validas

TRICEPS TESTA NA POLIA COM BANCO INCLINADO 3x



1 série preparatória
2 séries validas

TRICEPS FRANCES POLIA 3x



1 série preparatória
2 séries validas

ROSCA INVERSA + FLEXÃO DE PUNHO POLIA ALTA 3x



1 série preparatória
2 séries validas

ABDOMINAL NA MAQUINA 4X

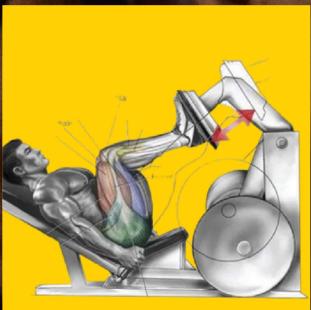


1 série preparatória
3 séries validas



AGACHAMENTO PÊNDULO OU LIVRE 4x

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



LEG 45 3x

1 série preparatória
2 séries validas



HACK UNILATERAL OU AFUNDO NO SMITH 3x

1 série preparatória
2 séries validas



GLUTEO 4 APOIO 3x

1 série preparatória
2 séries validas



FLEXÃO DE PERNAS EM PÉ 3x

1 série preparatória
2 séries validas



PANTURRILHA NO SMITH 3x

1 série preparatória
2 séries validas



PUXADOR ALTO INVERSO OU PUXADOR ALTO MAIS ABERTO POSSIVEL 4x

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



PUXADOR ALTO CONVERGENTE UNILATERAL 3x

1 série preparatória
2 séries validas



REMADA CURVADA 3x

1 série preparatória
2 séries validas



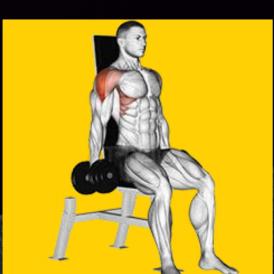
REMADA BAIXA TRIANGULO 3x

1 série preparatória
2 séries validas



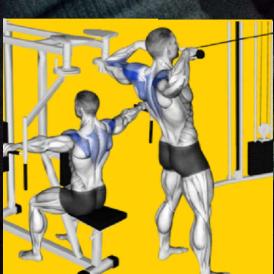
DESENVOLVIMENTO MAQUINA 4x

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO 3x

1 série preparatória
2 séries validas



FACE PULL + CRUCIFIXO INVERSO 3x

1 série preparatória
2 séries validas



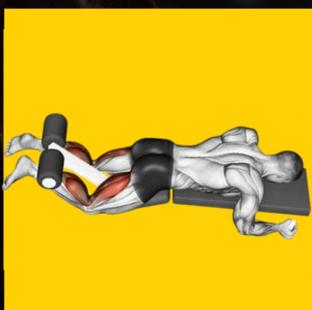
STIFF 4x

1 série aquecimento
1 série preparatória
2 séries validas



CADEIRA FLEXORA 3X

1 série preparatória
2 séries validas



MESA FLEXORA 3X

1 série preparatória
2 séries validas



BULGARO 3X

1 série preparatória
2 séries validas



BOM DIA LIVRE OU NO SMITH 3X

1 série preparatória
2 séries validas



PANTURRILHA NO SMITH 3x

1 série preparatória
2 séries validas



PEITO: 0

COSTAS: 10

OMBROS: 8

BICEPS: 6

TRICEPS: 8

GLUTEO: 11

QUADRICEPS: 11

POSTERIOR: 11

PANTURRILHA: 6