

- Primeiro treino

Posterior

Mesa flexora (aquecimento) 2x15/15

Mesa flexora 3x12 Rep cada série (As 6 primeiras segurando encima e as 6 ultimas normais)

Cadeira flexora 1x12 Rep cada série (As 6 primeiras segurando encima e as 6 ultimas normais)

Flexora unilateral 1x16 Repetições (As 6 primeiras segurando encima e as 6 ultimas normais)

Stiff barra (ou halteres) 4x12/12/12/12

Terra sumô c/ halter 4x15/12/10/10

Panturrilha no leg horizontal 5x15

-Segundo treino

Costa E Bíceps

Puxador frente 4x12/12/12/12

Remada sentada 4x12/12/12/12

Crucifixo invertido no voador 4x12/12/12/12

Risca alternada 4x/12/12/12/12

Rosca direta - barra 4x/12/12/12/12

- Terceiro treino

Glúteos isolado

Coice 3 apoios (caneleira) 2x12 (6 lentas e 6 normais)

Coice no cabo (perna esticada) 3x12 (as 6 primeiras amplitude normais e as 6 últimas cortinhas, metade da amplitude)

Elevação pélvica 3x12 Rep cada série (6 primeiros movimento segurando 2 segundos e 6 últimos normais)

Avanço no Smith ou halteres 4x12

Cadeira abdução 1x36 Rep cada série (6 movimentos curtos e 6 movimentos normais, faça isso 3x)

Panturrilha em pé 5x15 - 1x10/10/10/10 drop

-Quarto treino

Supino reto 4x12/12/12/12

Supino inclinado 4x12/12/12/12

Tríceps cordas 4x12/12/12/12

Tríceps francês - halteres 4x12/12/12/12

Elevação frontal 4x12/12/12/12

Elevação lateral 4x12/12/12/12

- Quinto treino

Quadríceps

cadeira extensora 2x20 Rep cada série (10 primeiros movimentos segura 2 segundo e os 10 últimos normais)

Leg horizontal 2x24 Rep cada série (8 movimentos lentos + 8 movimentos curtos + 8 movimentos rápidos)

Leg 45 3x12 movimentos lentos

Agachamento hack 3x12 rep cada série (6 movimentos lentos + 6 movimentos rápidos)

Cadeira extensora unilateral 2x8 repetições cada série (todas com movimentos lentos)

-Sexto treino

Glúteos/ posterior

Elevação pélvica 5x10 (Em todas as séries segurar 2 segundos de contração encima)

Coice 3 apoios (caneleira) 4x10

Coice no cabo (perna esticada) 4x15 (As 5 primeiras curtinhas, e as outras 10 rep segurar 2 segundos de contração encima)

Agachamento búlgaro 3x10

Cadeira abduutora 3x30 (10 segurando 2 segundos + diminui o peso e faz mais 10 normais + diminui o peso novamente e faz mais 10 normais)

Panturrilha no leg horizontal 5x15