

A	
SUPINO INCLINADO	PROG CARGA P/ FALHAR ENTRE 6-10
SUPINO RETO NO SMITH, HALTER, MAQUINA	PROG CARGA P/ FALHAR ENTRE 8-12
CROSS OVER NA POLIA ALTA	FALHAR ENTRE 8-12
VOADOR/ CRUCIFIXO NO CABO COM BANCO 45 OU SEM	FALHAR ENTRE 8-12 + DROP
TRICEPS CORDA	PROG CARGA P/ FALHAR 6-10
TRICEPS TESTA OU FRANCES	FALHAR ENTRE 8-12 FAZENDO 2 REST PAUSE

C QUADRICEPS	
AGACHO LIVRE OU SMITH	PROG CARGA P/ FALHAR ENTRE 6-10
LEG 45	PROG CARGA P/ FALHAR ENTRE 8-12
EXTENSORA	PROG CARGA P/ FALHAR ENTRE 8-12
FLEXOR SENTADO OU DEITADO	PROG CARGA P/ FALHAR ENTRE 6-10
ELEVAÇÃO PELVICA	PROG CARGA P/ FALHAR ENTRE 8-12

D OMBRO	
DESENV OMBRO	3X 6-10 VALIDAS
ELEV. FRONTAL	3X 8-12 VALIDAS
ELEV. LATERAL	3X 8-12 VALIDAS, REST PAUSE NA ULTIMA SÉRIE COM 2X
ELEV. LATERAL UNI NO CABO	3X 8-12, DROP NA ÚLTIMA SÉRIE EM UMA SEMANA E BI-SET NA OUTRA, CABO E DEPOIS HALTER

B	
REMADA CURVADA	PROG CARGA P/ FALHAR 6-10 NAS VALIDAS
REMADA PEGADA ABERTA	PROG CARGA P/ FALHAR 8-12 NAS VALIDAS FAZENDO 2 REST PAUSES
SERROTE	PROG CARGA P/ FALHAR 8-12 NAS VALIDAS
PUXADA FRENTE ABERTA OU SUPINADA	PROG CARGA P/ FALHAR 8-12 NAS VALIDAS E DROP
LOMBAR NO BANCO ROMANO	3X 10-15
OBS	REST PAUSE NAS SERIES DE TRABALHO, DROP NAS SERIES DE TRABALHO E PELO MENOS 3X CADA EXERCICIO SENDO AO MENOS 1 DE TRABALHO

C POSTERIOR	
MESA FLEXORA	PROG P/ FALHAR ENTRE 6-10
CADEIRA FLEXORA	PROG P/ FALHAR ENTRE 8-12 + PARCIAIS + ISSO
STIFF	PROG P/ FALHAR ENTRE 8-12 + DROP
LEG 45	PROG P/ FALHAR ENTRE 6-10
AFUNDO	PROG P/ FALHAR ENTRE 8-12

D BICEPS	
ROSCA DIRETA	FALHAR 10-15, 8-12 , 6-10 NA ULTIMA SÉRIE
ROSCA SCOTT	3 SÉRIES DE 8-12, REST PAUSE NA ULTIMA SÉRIE
ROSCA CORDA CROSS	3 SÉRIES DE 10-15, 8-12, 6-10