

Abdominal Canivete

Abdômen

Musculação

Abdominal Canivete Alternado

Abdômen

Musculação

Abdominal com Rodinha Solo com Apoio

Abdômen

Musculação

Abdominal Crunches Máquina

Abdômen

Musculação

Abdominal Dead Bug

Abdômen

Musculação

Abdominal Dead Bug Isométrico

Abdômen

Musculação

Abdominal Dragon Fly

Abdômen

Musculação

Abdominal Escalador

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Bola Suíça

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Bola Suíça com Amplitude

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra com as Pernas Estendidas

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra com as Pernas Flexionadas

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra com as Pernas Flexionadas com Elevação de Quadril

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Cruzado com Cone

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Isometria no Banco Declinado

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Estendidas

Abdômen

Musculação

Elevação de Quadril

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Isometria no Banco Declinado

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Estendidas - Elevação de Quadril

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Estendidas

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Flexionadas

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra no Banco Declinado com Pernas Flexionadas Elevação de Quadril

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Paralelas com Pernas Estendidas

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Paralelas com Pernas Flexionadas

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Pernas Estendidas (Curto)

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Pernas Flexionadas (Curto)

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Suspenso Pernas Estendidas

Abdômen

Musculação

Abdominal Infra Suspenso Pernas Flexionadas

Abdômen

Musculação

Abdominal Máquina

Abdômen

Musculação

Abdominal no Slide

Abdômen

Musculação

Abdominal no Slide Escalador

Funcional

Abdominal Oblíquo Unilateral

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Alternado

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Alternado com Pedalada

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Alternado na Bola Suíça

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Barra Fixa

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo com Halteres

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Máquina Extensão Lombar

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo na Polia

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Máquina Extensão Lombar

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo na Polia

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo pernas elevada

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Unilateral

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Unilateral na Polia Alta

Abdômen

Musculação

Abdominal Oblíquo Unilateral na Polia Baixa

Abdômen

Musculação

Abdominal Pêndulo

Abdômen

Musculação

Abdominal Prancha Isométrica

Abdômen

Musculação

Abdominal Remador

Abdômen

Musculação

Abdominal Remador com Apoio

Abdômen

Musculação

Abdominal Remador no Banco

Abdômen

Musculação

Abdominal Supra Banco Declinado

Abdômen

Musculação

Abdominal Supra com Corda na Polia

Abdômen

Musculação

Abdominal Supra com Corda na Polia no Chão

Abdômen

Musculação

Abdominal Supra na Bola Suiça

Abdômen

Musculação

Abdominal Supra no Solo Pés Altos

Abdômen

Musculação

Abdominal Supra Pernas Dobradas

Abdômen

Musculação



Abdominal Supra Solo

Abdômen

Musculação

Abdominal Tesoura

Abdômen

Musculação

Abdominal trocando bola suíça

Abdômen

Musculação

Abdução de Quadril 4 Apoios

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril 4 Apoios com Caneleira

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril 4 Apoios

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril 4 Apoios com Caneleira

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril em Pé com Caneleira

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril Máquina

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril Máquina com Corpo a Frente

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril na Polia Baixa Unilateral

Inferiores

Musculação

Abdução de Quadril Unilateral com Caneleira

Inferiores

Musculação

Adução de Quadril

Inferiores

Musculação

Adução de Quadril com Caneleira

Inferiores

Musculação

Adução de Quadril Máquina

Inferiores

Musculação

Adução de Quadril na Polia Unilateral

Inferiores

Musculação

Adução Simultânea

Inferiores

Musculação

Adução Simultânea com Caneleira

Inferiores

Musculação

Afundo

Inferiores

Musculação

Afundo Alternado com Salto

Inferiores

Musculação

Afundo Alternado no Smith

Inferiores

Musculação

Afundo com Barra Livre

Inferiores

Musculação

Afundo com Elevação de Perna no Smith

Inferiores

Musculação

Afundo com Halteres

Inferiores

Musculação

Afundo com Halteres entre Steps

Inferiores

Musculação

Afundo com Step

Inferiores

Musculação

Afundo com Step Atrás

Inferiores

Musculação

Afundo Pliométrico TRX

Inferiores

Musculação

Afundo TRX

Inferiores

Musculação

Afundo Unilateral TRX

Inferiores

Musculação

Agachamento Búlgaro

Inferiores

Musculação

Agachamento Búlgaro no TRX

Inferiores

Musculação

Agachamento com Barra Hexagonal

Inferiores

Musculação

Agachamento com bola de peso

Funcional

Agachamento com bola suíça

Inferiores

Musculação

Agachamento com Desenvolvimento (Halter no Chão)

Inferiores

Musculação

Agachamento com Desenvolvimento com Halteres

Inferiores

Musculação

Agachamento com Desenvolvimento Kettlebell

Inferiores

Musculação

Agachamento com Halter na Frente

Inferiores

Musculação

Agachamento com Halteres

Inferiores

Musculação

Agachamento com Salto

Inferiores

Musculação

Agachamento com Salto no Caixote

Inferiores

Musculação

Agachamento Frontal com Barra Livre

Inferiores

Musculação

Agachamento com Salto no Caixote

Inferiores

Musculação

Agachamento Frontal com Barra Livre

Inferiores

Musculação

Agachamento Frontal Smith

Inferiores

Musculação

Agachamento Hack

Inferiores

Musculação

Agachamento Hack Invertido

Inferiores

Musculação

Agachamento Hack Invertido Unilateral

Inferiores

Musculação

Agachamento Hack Pés Juntos

Inferiores

Musculação

Agachamento Isométrico

Inferiores

Musculação

Agachamento Isométrico com Panturrilha

Inferiores

Musculação

Agachamento Isométrico na Parede

Inferiores

Musculação

Agachamento Lateral Alternado

Inferiores

Musculação

Agachamento Livre

Inferiores

Musculação

Agachamento Livre com Barra

Inferiores

Musculação



Agachamento Livre com Barra no Suporte

Inferiores

Musculação

Agachamento Livre com Braços Estendidos

Inferiores

Musculação

Agachamento Livre com Desenvolvimento

Inferiores

Musculação

Agachamento Livre com Insistência

Inferiores

Musculação

Agachamento na Polia Baixa

Inferiores

Musculação

Agachamento no Bosu

Inferiores

Musculação

Agachamento no Smith Unilateral

Inferiores

Musculação

Agachamento no TRX

Inferiores

Musculação

Agachamento Overhead

Inferiores

Musculação

Agachamento no TRX

Inferiores

Musculação

Agachamento Overhead

Inferiores

Musculação

Agachamento pés juntos

Funcional

Agachamento Smith

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumô

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumô com Barra

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumô com Desenvolvimento

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumô com Halteres

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumo com Kettlebell

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumô com Salto

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumô no Smith

Inferiores

Musculação

Agachamento Sumô no Step com Halteres

Inferiores

Musculação

Agachamento Tocando Step

Funcional

Agachamento Unilateral no Hack

Inferiores

Musculação

Agachamento Unilateral no Smith com Step

Inferiores

Musculação

Air bike

Aeróbico

Alongamento Abdomên

Alongamento

Alongamento Adutor Espalдар

Alongamento

Alongamento com Braços Cruzados

Alongamento

Alongamento de Abdutor I

Alongamento

Alongamento de Adutores I

Alongamento

Alongamento de Adutores II

Alongamento

Alongamento de Adutores I

Alongamento

Alongamento de Adutores II

Alongamento

Alongamento de Adutores III

Alongamento

Alongamento de Antebraço na parede

Alongamento

Alongamento de Coluna I

Alongamento

Alongamento de Coluna II

Alongamento

Alongamento de Dorsal e Posteriores

Alongamento

Alongamento de Glúteos II

Alongamento

Alongamento de Glúteos III

Alongamento

Alongamento de Ombro Espalдар

Alongamento

Alongamento de Ombros

Alongamento

Alongamento de Panturrilha

Alongamento

Alongamento de Panturrilha Espalдар

Alongamento

Alongamento de Peitoral Espalдар

Alongamento

Alongamento de Peitoral

Espalдар II

Alongamento

Alongamento de Pescoço I

Alongamento

Alongamento de Pescoço II

Alongamento

Alongamento de Pescoço II

Alongamento

Alongamento de Posterior e Coluna

Alongamento

Alongamento de Posterior e Mobilidade Escapular

Alongamento

Alongamento de Posterior I

Alongamento

Alongamento de Posterior II

Alongamento

Alongamento de Posterior I

Alongamento

Alongamento de Posterior II

Alongamento

Alongamento de Posteriores Espalдар II

Alongamento

Alongamento de Posteriores Espalдар II

Alongamento

Alongamento de Posteriores IV

Alongamento

Alongamento de Posteriores no Caixote

Alongamento

Alongamento de Posteriores Sentado

Alongamento

Alongamento de Posteriores V

Alongamento

Alongamento de Posteriores VI

Alongamento

Alongamento de Posteriores VII

Alongamento

Alongamento de Posteriores VIII

Alongamento

Alongamento de Punho Espalдар

Alongamento



Alongamento de Punho I

Alongamento

Alongamento de Punho II

Alongamento

Alongamento de Quadríceps I

Alongamento

Alongamento de Quadríceps II

Alongamento

Alongamento de Quadríceps III

Alongamento

Alongamento de Quadríceps IV

Alongamento

Alongamento de Quadriceps IX

Alongamento

Alongamento de Quadriceps no Caixote

Alongamento

Alongamento de Quadríceps V

Alongamento

Alongamento de Quadriceps VI

Alongamento

Alongamento de Quadriceps V

Alongamento

Alongamento de Quadriceps VI

Alongamento

Alongamento de Quadriceps VII

Alongamento

Alongamento de Quadriceps VIII

Alongamento

Alongamento de Tríceps

Alongamento

Alongamento de Tronco

Alongamento

Alongamento Dorsal Espalder I

Alongamento

Alongamento Dorsal Espalder II

Alongamento

Alongamento Dorsal Espalдар III

Alongamento

Alongamento Dorsal Espalдар IV

Alongamento

Alongamento Dorsal I

Alongamento

Alongamento Dorsal II

Alongamento

Alongamento Dorsal III

Alongamento

Alongamento Dorsal IV

Alongamento

Alongamento Dorsal V

Alongamento

Alongamento Dorsal VI

Alongamento

Alongamento para as Pernas

Alongamento

Anterior Quadril com Flexão de Tronco

Alongamento

Ativação de Glúteo com Elevação Pélvica

Inferiores

Musculação

Ativação de Glúteo com Elevação Pélvica com Step

Inferiores

Musculação

Avanço

Inferiores

Musculação

Avanço Alternado com Barra

Inferiores

Musculação

Avanço Barra entre as Pernas

Inferiores

Musculação

Banco Lombar Isometria Dorsal

Musculação

Banco Supino Declinado

Peito

Musculação

Banco Supino Inclinado

Peito

Musculação

Banco Supino Reto

Peito

Musculação

Barra Fixa (Pegada Aberta)

Dorsal

Musculação

Barra Fixa (Pegada Fechada)

Dorsal

Musculação

Barra Fixa Gráviton (Pegada Aberta)

Dorsal

Musculação

Barra Fixa Gráviton (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Barra Fixa Gráviton (Pegada Supinada)

Dorsal

Musculação

Barra Horizontal no Smith

Dorsal

Musculação

Bíceps Unilateral na Polia Alta

Bíceps

Musculação

Bicicleta

Aeróbico

Bicicleta horizontal

Aeróbico

Bike spinning

Aeróbico

Bike spinning alto

Aeróbico

Bike spinning sentado

Aeróbico

Bom dia (good morning)

Inferiores

Musculação

Búlgaro com barra

Inferiores

Musculação

Búlgaro com halter

Inferiores

Musculação

Búlgaro com Halter Mão Inversa

Inferiores

Musculação

Búlgaro com Halteres

Inferiores

Musculação

Búlgaro Inclinado para Frente

Inferiores

Musculação

Burpee

Funcional

Burpee adaptado

Funcional

Cadeira extensora

Inferiores

Musculação

Cadeira extensora unilateral

Inferiores

Musculação

Cadeira flexora

Inferiores

Musculação

Cadeira flexora unilateral

Inferiores

Musculação

Chute alto

Funcional

Corda naval

Funcional

Corda naval unilateral

Funcional



Corrida no step

Aeróbico

Crossover polia alta

Peito

Musculação

Crossover unilateral na polia baixa

Peito

Musculação

Crucifixo banco declinado com halteres

Peito

Musculação

Crucifixo com halteres

Peito

musculação

Crucifixo deitado na polia

Peito

Musculação

Crucifixo inclinado com halteres

Peito

Musculação

Crucifixo Deitado na Polia

Peito

Musculação

Crucifixo Inclinado com Halteres

Peito

Musculação

Crucifixo Inclinado na polia

Peito

Musculação

Crucifixo Inverso com Halteres

Dorsal

Musculação

Crucifixo Inverso Máquina

Dorsal

Musculação

Crucifixo Inverso na Polia Alta

Dorsal

Musculação

Crucifixo Inverso na Polia Baixa

Dorsal

Musculação

Crucifixo Inverso na Polia Média

Dorsal

Musculação

Crucifixo Inverso no Banco Inclinado

Dorsal

Musculação

Crucifixo Inverso Sentado

Dorsal

Musculação

Crucifixo Inverso Unilateral na Polia

Dorsal

Musculação

Crucifixo Máquina

Peito

Musculação

Crucifixo na Polia Média

Peito

Musculação

Crucifixo Sentado na polia

Peito

Musculação

Crucifixo TRX

Peito

Musculação

Depressão Escapular no Smith

Dorsal

Musculação

Desenvolvimento Arnold Sentado

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Barra Reta

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Barra Reta Atrás

Ombros

Musculação

Desenvolvimento com Anilha

Ombros

Musculação

Desenvolvimento com Halteres (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Desenvolvimento com Halteres Sentado

Ombros

Musculação

Desenvolvimento com Halteres (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Desenvolvimento com Halteres Sentado

Ombros

Musculação

Desenvolvimento em Pé com Halteres

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Máquina (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Máquina (Pegada Pronada)

Ombros

Musculação

Desenvolvimento na Polia Baixa

Ombros

Musculação

Desenvolvimento no Smith

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Anilha

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Barra Reta

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Barra Reta Atrás

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Halteres (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Unilateral com Halteres

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Unilateral na Polia Baixa

Ombros

Musculação

Deslocamento Frontal

Funcional

Desenvolvimento no Smith

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Anilha

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Barra Reta

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Barra Reta Atrás

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Sentado com Halteres (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Unilateral com Halteres

Ombros

Musculação

Desenvolvimento Unilateral na Polia Baixa

Ombros

Musculação

Deslocamento Frontal

Funcional

Deslocamento Frontal na Escadinha de Agilidade

Funcional

Deslocamento Lateral

Funcional

Deslocamento Lateral com Agachamento

Funcional

Deslocamento Lateral com Elástico

Inferiores

Musculação

Deslocamento Lateral com Obstáculos

Funcional

Elevação de Quadril

Inferiores

Musculação



Elevação de Quadril apoiando banco nas costas

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril apoiando banco nos pés

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril com Barra

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril com Step

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril na Bola Suíça

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril na Máquina

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril Pernas Cruzadas

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril Toque nos Pés

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril Unilateral

Inferiores

Musculação

Elevação de Quadril Unilateral na Bola Suíça

Inferiores

Musculação

Elevação Frontal Alternada

Ombros

Musculação

Elevação Frontal com Anilha

Ombros

Musculação

Elevação Frontal com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Frontal com Halteres (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal com Kettlebell

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Inversa com Barra Reta

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Inversa com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Isometria com Barra Reta

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Isometria com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Isométrica Sentado com Halteres (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Isométrica Sentado com Halteres (Pegada Pronada)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal na Polia Baixa (Pegada Pronada)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Isométrica Sentado com Halteres (Pegada Pronada)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal na Polia Baixa (Pegada Pronada)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal na Polia Baixa (Pegada Supinada)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal na Polia com Corda

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Polia Diagonal

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Sentado com Barra Reta

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Sentado com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Unilateral com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Unilateral Isometria com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Unilateral na Polia (Pegada Neutra)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Unilateral na Polia (Pegada Pronada)

Ombros

Musculação

Elevação Frontal Unilateral na Polia (Pegada Supinada)

Ombros

Musculação

Elevação Lateral com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Inclinado com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Isometria com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Isometria Sentado com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Sentado com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Simultanea na Polia Baixa

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Unilateral com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Unilateral na Polia Baixa neutra

Ombros

Musculação

Elevação Lateral Unilateral Sentado com Halteres

Ombros

Musculação

Elevação Y na Polia

Dorsal

Musculação

Eliptico

Aeróbico

Eliptico Inclinado

Aeróbico

Encolhimento de Ombros com Barra na Polia

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros com Barra na Polia com Rotação

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros com Barra Reta

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros com Barra Reta

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros com Barra Reta Atrás

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros com Barra Reta Atrás

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros com Halteres

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros com Halteres

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros no Smith Pela Frente

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros no Smith Pela Frente

Ombros

Musculação



Encolhimento de Ombros no Smith Pelas Costas

Ombros

Musculação

Encolhimento de Ombros no Smith Pelas Costas

Ombros

Musculação

Escada Agilidade

Funcional

Escada de agilidade afundo

Funcional

Escada de agilidade dentro e fora

Funcional

Escada de agilidade pula dentro e fora

Funcional

Escada de agilidade salto com agachamento

Funcional

Escada de agilidade salto com uma perna

Funcional

Escada de agilidade salto com agachamento

Funcional

Escada de agilidade salto com uma perna

Funcional

Escada de agilidade salto fora

Funcional

Escada Máquina

Aeróbico

Esteira Caminhada

Aeróbico

Esteira com Inclinação

Aeróbico

Esteira Sprint

Aeróbico

Esteira Trote

Aeróbico

Extensão de Lombar Máquina

Dorsal

Musculação

Extensão de Panturrilha Máquina

Inferiores

Musculação

Extensão de Panturrilha Máquina unilateral

Inferiores

Musculação

Extensão de Quadril Banco

Inferiores

Musculação

Extensão Tríceps Máquina

Tríceps

Musculação

Face Pull

Dorsal

Musculação

Flexão Alternada no Step

Funcional

Flexão de Braço (Pegada Fechada)

Tríceps

Musculação

Flexão de Braço no Smith

Peito

Musculação

Flexão de Braço TRX

Peito

Musculação

Flexão de Braços

Peito

Musculação

Flexão de Braços com Apoio

Peito

Musculação

Flexão de Braços na Parede

Peito

Musculação

Flexão de Joelhos com Caneleiras

Inferiores

Musculação

Flexão de Quadril 90° na polia

Inferiores

Musculação

Flexão de Quadril em Pé com Caneleira

Inferiores

Musculação

Flexão Nórdica

Inferiores

Musculação

Flexão Nórdica Adaptada

Inferiores

Musculação

Flexão nórdica inversa

Inferiores

Musculação

Flexão nórdica TRX

Inferiores

Musculação

Flexor isométrico na bola Suíça

Inferiores

Musculação

Flexora deitada com peso entre as pernas

Inferiores

Musculação

Flexora deitada na polia com banco

Inferiores

Musculação

Flexora na bola Suíça

Inferiores

Musculação

Flexora no slide

Inferiores

Musculação

Flexora TRX

Inferiores

Musculação

Flexora Unilateral

Inferiores

Musculação

Flexora Unilateral Deitada na Polia com Banco

Inferiores

Musculação

Glúteo Gráviton

Inferiores

Musculação

Glúteos 4 Apoios Coice

Inferiores

Musculação

Gluteos 4 Apoios Coice com Banco na Polia

Inferiores

Musculação

Gluteos 4 Apoios Coice Pernas Flexionadas com Banco na Polia

Inferiores

Musculação

Gluteos 4 Apoios com Banco na Polia

Inferiores

Musculação

Glúteos 4 Apoios no Smith

Inferiores

Musculação

Glúteos 4 Apoios Perna Estendida com Caneleira

Inferiores

Musculação

Glúteos 4 Apoios Perna Flexionada com Caneleira

Inferiores

Musculação

Glúteos Coice na Polia

Inferiores

Musculação

Glúteos Coice na Polia Pernas Estendidas

Inferiores

Musculação

Hiperextensao de Lombar

Abdomen/Core

Musculação

Hiperextensao de Lombar Solo

Abdomen/core

Musculação

Leg Press 45

Inferiores

Musculação

Leg Press 45 Pés Afastados

Inferiores

Musculação

Leg Press 45 Unilateral

Inferiores

Musculação

Leg Press 90 no Smith

Inferiores

Musculação



Leg press 90°

Inferiores

Musculação

Leg Press 90° Unilateral

Inferiores

Musculação

Leg Press horizontal

Inferiores

Musculação

Leg Press horizontal unilateral

Inferiores

Musculação

Levantamento terra

Inferiores

Musculação

Levantamento terra sumô

Inferiores

Musculação

Manguito rotador externo

Ombro

Musculação

Manguito rotador interno

Ombro

Musculação

Meio burpee

Funcional

Mesa flexora

Inferiores

Musculação

Mesa flexora unilateral

Inferiores

Musculação

Mini Jump

Funcional

Oblíquo em isometria no banco lombar

Abdômen

Musculação

Pallof press

Abdômen

Musculação

Panturrilha hack

Inferiores

Musculação

Panturrilha inclinada no hack

Inferiores

Musculação

Panturrilha na parede

Inferiores

Musculação

Panturrilha no leg press 45

Inferiores

Musculação

Panturrilha no leg press horizontal

Inferiores

Musculação

Panturrilha no smith

Inferiores

Musculação

Panturrilha no Smith com Step

Inferiores

Musculação

Panturrilha no Step

Inferiores

Musculação

Panturrilha Sentado

Inferiores

Musculação

Panturrilha Sentado Maquina

Inferiores

Musculação

Panturrilha Unilateral na Parede

Inferiores

Musculação

Panturrilha Unilateral no Hack

Inferiores

Musculação

Panturrilha Unilateral no Leg Horizontal

Inferiores

Musculação

Panturrilha Unilateral no Leg Press 45

Inferiores

Musculação

Panturrilha Unilateral no Smith

Inferiores

Musculação

Panturrilha Unilateral no Smith com Step

Inferiores

Musculação

Panturrilha Unilateral no Step

Inferiores

Musculação

Passada com Barra Reta

Inferiores

Musculação

Passada com Halteres

Inferiores

Musculação

Passada em Avanço

Inferiores

Musculação

Passada em Avanço com Barra

Inferiores

Musculação

Passada em Avanço com Halteres

Inferiores

Musculação

Passada lateral com agachamento

Funcional

Peck Deck

Peito

Musculação

Perdigueiro Alternado

Abdômen

Musculação

Perdigueiro Isométrico

Abdômen

Musculação

Perdigueiro Unilateral

Abdômen

Musculação

Pistol TRX

Inferiores

Musculação

Polichinelo

Aeróbico

Polichinelo com Deslocamento Lateral

Funcional

Polichinelo Frontal

Aeróbico

Posterior de Coxa

Inferiores

Musculação

Prancha Alta

Abdômen

Musculação

Prancha com Flexão de Perna no TRX

Abdômen

Musculação

Prancha Cruzada

Abdômen

Musculação

Prancha Dinâmica

Abdômen

Musculação

Prancha Invertida

Abdômen

Musculação

Prancha Isométrica Alta Alternando Membros Inferiores

Abdômen

Musculação

Prancha Isométrica Alternando Membros Inferiores

Abdômen

Musculação

Prancha Isometrica com Trx

Abdômen

Musculação

Prancha Isometrica Lateral Alta

Abdômen

Musculação

Prancha Isometrica Lateral Baixa

Abdômen

Musculação

Prancha Isométrica na Bola Suíça

Abdômen

Musculação



Prancha no Bosu

Abdômen

Musculação

Prancha Peso Alternando

Abdômen

Musculação

Prancha Toque no Ombros

Abdômen

Musculação

Pular Corda

Aeróbico

Pular Corda Cruzada

Aeróbico

Pulldown Barra Aberta

Dorsal

Musculação

Pulldown Barra Reta

Dorsal

Musculação

Pulldown com Corda

Dorsal

Musculação

Pulldown Máquina Unilateral

Dorsal

Musculação

Pulldown Polia Dupla

Dorsal

Musculação

Pullover com Anilha

Dorsal

Musculação

Pullover com Barra na Polia Baixa

Dorsal

Musculação

Pullover com Barra Reta

Dorsal

Musculação

Pullover com Corda na Polia Baixa

Dorsal

Musculação

Pullover com Halteres

Dorsal

Musculação

Pullover TRX

Dorsal

Musculação

Puxada Aberta Barra reta

Dorsal

Musculação

Puxada Aberta Barra reta atras

Dorsal

Musculação

Puxada Articulada Aberta

Dorsal

Musculação

Puxada Fechada barra reta

Dorsal

Musculação

Puxada fechada pronada barra reta

Dorsal

Musculação

Puxada Neutra barra H

Dorsal

Musculação

Puxada Neutra triangulo

Dorsal

Musculação

Puxada Semi Pronada Polia Alta

Dorsal

Musculação

Puxada unilateral

Dorsal

Musculação

Recuo + Avanço

Inferiores

Musculação

Recuo com Barra

Inferiores

Musculação

Recuo com Halteres

Inferiores

Musculação

Remada Alta com Barra W

Ombros

Musculação

Remada Alta com Kettlebell

Ombros

Musculação

Remada Alta na Polia Alta com Corda

Dorsal

Musculação

Remada Alta na Polia Baixa com Barra Reta

Ombros

Musculação

Remada Alta na Polia Baixa com Corda

Ombros

Musculação

Remada Alta na Polia Media com Corda

Dorsal

Musculação

Remada Alta no Smith

Ombros

Musculação

Remada Alta Sentado na Polia Alta (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Remada Alta Sentado na Polia Alta Com Corda

Dorsal

Musculação

Remada Baixa (Pegada Pronada)

Dorsal

Musculação

Remada Baixa Barra H

Dorsal

Musculação

Remada Baixa na Polia Baixa (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Remada Baixa na Polia Baixa (Pegada Pronada)

Dorsal

Musculação

Remada Baixa na Polia Baixa (Pegada Supinada)

Dorsal

Musculação

Remada Baixa Supinada

Dorsal

Musculação

Remada Baixa Triangulo

Dorsal

Musculação

Remada Baixa Unilateral neutra

Dorsal

Musculação

Remada Baixa unilateral pronada

Dorsal

Musculação

Remada Baixa unilateral supinada

Dorsal

Musculação

Remada Cavalinho (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Remada Cavalinho (Pegada Pronada)

Dorsal

Musculação

Remada Cavalinho (Pegada Supinada)

Dorsal

Musculação

Remada Curvada com Anilha

Dorsal

Musculação

Remada Curvada com Barra Reta (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Remada Curvada com Barra Reta (Pegada Pronada)

Dorsal

Musculação

Remada Curvada com Barra Reta (Pegada Supinada)

Dorsal

Musculação

Remada Curvada com Halteres (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Remada Curvada com Halteres (Pegada Pronada)

Dorsal

Musculação



Remada Curvada com Halteres (Pegada Supinada)

Dorsal

Musculação

Remada Curvada no Smith (Pronada)

Dorsal

Musculação

Remada Curvada no Smith (Supinada)

Dorsal

Musculação

Remada Fechada com Halteres no Banco Inclinado

Dorsal

Musculação

Remada Máquina (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Remada Máquina (Pegada Pronada)

Dorsal

Musculação

Remada Máquina (Pegada Supinada)

Dorsal

Musculação

Remada TRX (Pegada Neutra)

Dorsal

Musculação

Remada TRX (Pegada Pronada)

Dorsal

Musculação

Remada TRX (Pegada Supinada)

Dorsal

Musculação

Remada Unilateral com Halteres no Banco Inclinado (Serrote)

Dorsal

Musculação

Remada Unilateral Halteres - Pegada Neutra (Serrote)

Dorsal

Musculação

Remada Unilateral Halteres - Pegada Pronada (Serrote)

Dorsal

Musculação

Remada Unilateral Halteres - Pegada Supinada (Serrote)

Dorsal

Musculação

Remada Unilateral na Polia Baixa

Dorsal

Musculação

Remo

Aeróbico

Retração Escapular no Banco 45°

Dorsal

Musculação

Rosca Alternada Banco Inclinado

Biceps

Musculação

Rosca Alternada com Halteres

Bíceps

Musculação

Rosca Alternada na Polia Baixa

Bíceps

Musculação

Rosca Concentrada

Bíceps

Musculação

Rosca Concentrada na Polia Baixa

Bíceps

Musculação

Rosca de Punho (Pegada Pronada)

Antebraço

Musculação

Rosca de Punho (Pegada Supinada)

Antebraço

Musculação

Rosca Direta 21 Barra W

Biceps

Musculação

Rosca Direta 21 com Barra Reta

Bíceps

Musculação

Rosca Direta 21 com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Direta 21 na Polia Baixa

Biceps

Musculação

Rosca Direta Alternada Sentado com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca direta Banco Inclinado

Biceps

Musculação

Rosca Direta Barra H

Biceps

Musculação

Rosca Direta Barra Reta

Bíceps

Musculação

Rosca Direta Barra W

Bíceps

Musculação

Rosca Direta com Barra Reta no Banco Declinado

Bíceps

Musculação

Rosca Direta com Barra W no Banco Declinado

Bíceps

Musculação

Rosca Direta com Halteres

Bíceps

Musculação

Rosca Direta Isométrica com Halteres

Bíceps

Musculação

Rosca Direta na Polia (Barra Reta)

Biceps

Musculação

Rosca Direta na Polia (Barra W)

Bíceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Baixa

Biceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Baixa com Corda

Biceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Inclinado

Bíceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Inclinado Alternado

Biceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Inclinado Unilateral

Bíceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Sentado

Biceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Sentado Alternado

Biceps

Musculação

Rosca Direta na Polia Sentado Unilateral

Biceps

Musculação

Rosca Direta no TRX

Biceps

Musculação

Rosca Direta Sentada com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Inversa Barra W

Antebraço

Musculação

Rosca Inversa com Barra Reta

Antebraço

Musculação

Rosca Inversa com Halteres

Antebraço

Musculação

Rosca Inversa na Polia Baixa

Biceps

Musculação

Rosca Martelo 21 Sentado

Bíceps

Musculação

Rosca Martelo Alternada com Halteres

Bíceps

Musculação

Rosca Martelo Alternada Isométrica com Halteres

Biceps

Musculação



Rosca Martelo Alternado Banco Inclinado

Biceps

Musculação

Rosca Martelo com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Martelo Direta Banco Inclinado

Biceps

Musculação

Rosca Martelo Sentado Alternado com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Martelo Sentado com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Scott Alternada com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Scott Barra H

Biceps

Musculação

Rosca Scott com Barra Reta

Biceps

Musculação

Rosca Scott com Barra W

Biceps

Musculação

Rosca Scott com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Scott Inversa Barra Reta

Antebraço

Musculação

Rosca Scott Inversa Barra W

Antebraço

Musculação

Rosca Scott Máquina

Biceps

Musculação

Rosca Scott Martelo Alternado com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Scott Martelo com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Scott Unilateral com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Simultaneo na Polia Alta

Bíceps

Musculação

Rosca Unilateral com Halteres

Biceps

Musculação

Rosca Unilateral com Trx

Biceps

Musculação

Rosca Unilateral na Polia Baixa

Bíceps

Musculação

Rosca Zottman

Biceps

Musculação

Salto com obstaculos

Funcional

Salto com obstaculos II

Funcional

Salto Lateral com Step

Inferiores

Musculação

Sissy Squat

Inferiores

Musculação

Skipping

Funcional

Skipping Alto

Funcional

Skipping com Step

Funcional

Skipping Toque nos Pés

Funcional

Slide

Funcional

Sobe/Desce no Banco

Inferiores

Musculação

Stiff com Halteres

Inferiores

Musculação

Stiff na Polia (Pés Apoiados na Anilha)

Inferiores

Musculação

Stiff na Polia Baixa

Inferiores

Musculação

Stiff no Smith

Inferiores

Musculação

Stiff pés afastados com Barra Livre

Inferiores

Musculação

Stiff pés próximo com Barra Livre

Inferiores

Musculação

Stiff Sumô com Barra

Inferiores

Musculação

Stiff Sumô com Halteres

Inferiores

Musculação

Stiff Unilateral

Inferiores

Musculação

Subida Frontal Unilateral no Step

Funcional

Subida Lateral Unilateral no Step

Funcional

Subida no Caixote com Barra

Inferiores

Musculação

Subida no Caixote com Caneleira

Inferiores

Musculação

Subida no Caixote com Halteres

Funcional

Subida no Caixote no Smith

Inferiores

Musculação

Suicídio com Cones

Funcional

Superman com Bastão

Abdômen

Musculação

Supino Declinado Barra Reta

Peito

Musculação

Supino Declinado com Halteres

Peito

Musculação

Supino Inclinado com Barra Reta

Peito

Musculação

Supino Inclinado com Halteres

Peito

Musculação

Supino Inclinado Smith

Peito

Musculação

Supino Maquina (Pegada Neutra)

Peito

Musculação

Supino Maquina (Pegada Pronada)

Peito

Musculação

Supino Máquina Inclinado (Pegada Neutra)

Peito

Musculação

Supino Máquina Inclinado (Pegada Pronada)

Peito

Musculação

Supino na Polia

Peito

Musculação



Supino na Polia Alta

Peito

Musculação

Supino na Polia Banco Inclinado

Peito

Musculação

Supino na Polia Banco Reto

Peito

Musculação

Supino na Polia Sentado

Peito

Musculação

Supino Reto com Barra Reta

Peito

Musculação

Supino Reto com Halteres

Peito

Musculação

Supino Reto Maquina

Peito

Musculação

Supino Reto no Smith

Peito

Musculação

Swing Kettlebell

Funcional

Swing kettlebell sem Agachar

Funcional

Swing Kettlebell Trocando a Mão

Funcional

Swing kettlebell unilateral

Funcional

Tríceps Banco com Pernas Dobradas

Tríceps

Musculação

Tríceps Banco com Pernas Esticadas

Tríceps

Musculação

Tríceps Barra Encostado na Polia

Tríceps

Musculação

Tríceps Coice com Halteres

Tríceps

Musculação

Triceps Coice na Polia

Tríceps

Musculação

Tríceps Coice no Banco

Tríceps

Musculação

Tríceps Coice Unilateral com Halteres

Tríceps

Musculação

Triceps Coice Unilateral na Polia Baixa

Tríceps

Musculação

Tríceps Cruzado com Polia Alta

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês com Anilha

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês com Barra

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês na Polia com Barra Reta

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês na Polia com Corda

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês Sentado com Anilha

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês Sentado com Barra Reta

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês Sentado com Barra W

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês Sentado com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês Unilateral com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês Unilateral na Polia

Tríceps

Musculação

Tríceps Francês Unilateral Sentado com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Invertido na Polia com Barra

Tríceps

Musculação

Tríceps na Parede

Tríceps

Musculação

Tríceps na Polia Barra W

Tríceps

Musculação

Tríceps na Polia com Barra Reta

Tríceps

Musculação

Tríceps na Polia com Corda

Tríceps

Musculação

Tríceps Paralela Máquina (Pegada Neutra)

Tríceps

Musculação

Tríceps Paralela Máquina (Pegada Pronada)

Tríceps

Musculação

Tríceps Paralelas no Graviton

Tríceps

Musculação

Tríceps Supinado com Anilha

Tríceps

Musculação

Tríceps Supinado com Barra Reta

Tríceps

Musculação

Tríceps Supinado com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa Barra Reta

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa com Barra na Polia Baixa

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa com Barra W

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa com Corda na Polia Baixa

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa na Polia com Barra Reta

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa na Polia com Corda

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa no Banco Inclinado com Barra Reta

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa no Banco Inclinado com Barra W

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa no Banco Inclinado com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa no Banco Inclinado na Polia

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa no TRX

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa Unilateral com Halteres

Tríceps

Musculação



Tríceps Testa Unilateral Isométrico com Halteres

Tríceps

Musculação

Tríceps Testa Unilateral na Polia

Tríceps

Musculação

Tríceps Unilateral na Polia Alta (Pegada Neutra)

Tríceps

Musculação

Tríceps Unilateral na Polia Alta (Pegada Pronada)

Tríceps

Musculação

Tríceps Unilateral na Polia Alta (Pegada Supinada)

Tríceps

Musculação

Mobilidade Burpee

Mobilidade

Mobilidade de Cervical I

Mobilidade

Mobilidade de Cervical II

Mobilidade

Mobilidade de Corpo Inteiro I

Mobilidade

Mobilidade de Corpo Inteiro II

Mobilidade

Mobilidade de Escápula I

Mobilidade

Mobilidade de Escápula II

Mobilidade

Mobilidade de Escápula IX

Mobilidade

Mobilidade de Escápula VI

Mobilidade

Mobilidade de Escápula VII

Mobilidade

Mobilidade de Escápula VIII

Mobilidade

Mobilidade de Escápula X

Mobilidade

Mobilidade de Escápula XII

Mobilidade

Mobilidade de Escápula XIII

Mobilidade

Mobilidade de Ombro I

Mobilidade

Mobilidade de Ombro II

Mobilidade

Mobilidade de Ombro III

Mobilidade

Mobilidade de Ombro IV

Mobilidade

Mobilidade de Ombro IX

Mobilidade

Mobilidade de Ombro V

Mobilidade

Mobilidade de Ombro VI

Mobilidade

Mobilidade de Ombro VII

Mobilidade

Mobilidade de Ombro VIII

Mobilidade

Mobilidade de Ombro X

Mobilidade

Mobilidade de Quadril Dinâmico

Mobilidade

Mobilidade de Quadril I

Mobilidade

Mobilidade de Quadril II

Mobilidade

Mobilidade de Quadril III

Mobilidade

Mobilidade de Quadril IV

Mobilidade

Mobilidade de Quadril IX

Mobilidade

Mobilidade de Quadril V

Mobilidade

Mobilidade de Quadril VI

Mobilidade

Mobilidade de Quadril VII

Mobilidade

Mobilidade de Quadril VIII

Mobilidade

Mobilidade de Quadril X

Mobilidade

Mobilidade de Tornozelo

Mobilidade

Mobilidade de Tornozelo Semi Ajoelhado

Mobilidade

Mobilidade Dorsal I

Mobilidade

Mobilidade Dorsal II

Mobilidade

Mobilidade Dorsal III

Mobilidade

Mobilidade Dorsal IV

Mobilidade

Mobilidade Dorsal V

Mobilidade

Mobilidade Dorsal VI

Mobilidade

Mobilidade Dorsal VII

Mobilidade

Mobilidade Torácia IX

Mobilidade

Mobilidade Torácica I

Mobilidade

Mobilidade Torácica III

Mobilidade

Mobilidade Torácica IV

Mobilidade

Mobilidade Torácica V

Mobilidade

Mobilidade Torácica VI

Mobilidade

Mobilidade Torácica VII

Mobilidade

Mobilidade Torácica VIII

Mobilidade

Mobilidade Torácica X

Mobilidade

Abdominal Cruzado

Elástico

Abdominal Escalador

Elástico

Abdominal Infra Bike

Elástico

Abdominal Obliquo

Elástico

Abdominal Obliquo Em Pé

Elástico

Abdominal Tesoura

Elástico

Abdução 4 Apoios

Elástico

Abdução Decúbito Lateral

Elástico

Abdução Decúbito Lateral Pernas Flexionados

Elástico

Abdução do Quadril Sentada

Elástico

Abdução em Pé

Elástico

Abdução Ombros

Elástico

Adução Decúbito Lateral

Elástico



Afundo

Elástico

Afundo - Elástico

Elástico

Afundo - Faixa Elastica

Elástico

Agachamento + Abdução Alternado

Elástico

Agachamento - Elástico

Elástico

Agachamento - Faixa Elástica

Elástico

Agachamento - Mini Band

Elástico

Agachamento Isometrico + Abdução

Elástico

Agachamento Sumô com Elástico

Elástico

Agachamento unilateral na parede

Elástico

Alongamento Borboleta

Elástico

Alongamento de Posteriores Sentado Unilateral

Elástico

Bíceps Alternado - Elástico

Elástico

Bíceps Alternado - Faixa Elástica

Elástico

Biceps Concentrado

Elástico

Bíceps Concentrado - Elástico

Elástico

Bíceps Concentrado – Faixa Elástica

Elástico

Bíceps em Pé - Elástico

Elástico

Bíceps em pé - Faixa Elástica

Elástico

Biceps Sentado

Elástico

Crucifixo - Elastico

Elástico

Crucifixo - Faixa Elástica

Elástico

Crucifixo Inverso - Elastico

Elástico

Crucifixo Inverso - Faixa Elástica

Elástico

Desenvolvimento - Elástico

Elástico

Desenvolvimento - Faixa Elástica

Elástico

Elevação de Ombros - Elástico

Elástico

Elevação de Ombros – Faixa Elástico

Elástico

Elevação de Quadril

Elástico

Elevação de Quadril Unilateral

Elástico

Elevação Frontal - Elástico

Elástico

Elevação Frontal - Faixa Elástica

Elástico

Elevação Lateral - Elástico

Elástico

Elevação Lateral - Faixa Elástica

Elástico

Extensão de Joelho Unilateral Sentado

Elástico

Extensão de Quadril em Pé

Elástico

Flexão de Joelho Decúbito Ventral

Elástico

Flexão de Quadril

Elástico

Flexão de Quadril em Pé

Elástico

Flexão de Quadril Pernas Flexionado

Elástico

Glúteo 4 Apoios

Elástico

Gluteo 4 Apoios - Elástico

Elástico

Glúteo 4 Apoios Pernas Estendidas

Elástico

Glúteo 4 Apoios Pernas Flexionados

Elástico

Glúteo Coice

Elástico

Glutos 4 Apoios - Faixa Elástica

Elástico

Pancha + Flexão de Quadril

Elástico

Prancha + Remada

Elástico

Prancha com Abdução

Elástico

Pulldown - Elástico

Elástico

Pulldown - Faixa Elástica

Elástico

Remada Aberta em Pé - Elástico

Elástico

Remada Aberta em Pé- Faixa Elástica

Elástico

Remada Aberta Sentado – Faixa Elástica

Elástico

Remada Aberta Sentado – Faixa Elástica

Elástico

Remada Curvada em Pé - Elástico

Elástico

Remada Curvada em Pé – Faixa Elástica

Elástico

Remada fechada em pé - elástico

Elástico

Remada fechada em pé - faixa elástica

Elástico

Remada fechada sentado - elástico

Elástico

Remada fechada sentado - faixa elástica

Elástico

Remada fechada unilateral

Elástico

Stiff unilateral

Elástico

Supino em pé - elástico

Elástico

Supino em pé - faixa elástica

Elástico

Tríceps

Elástico

Tríceps - faixa elástica

Elástico

Tríceps coice em pé - elástico

Elástico

Tríceps coice em pé - faixa elástica

Elástico

Tríceps coice em pé livre - elástico

Elástico

Tríceps coice em pé livre - faixa elástica

Elástico

Tríceps francês

Elástico



Tríceps unilateral - faixa elástica

Elástico

Tríceps unilateral - elástico

Elástico

Abdominal bicicleta

Em casa

Abdominal canivete alternado

Em casa

Abdominal infra pernas flexionadas

Em casa

Abdominal infra solo

Em casa

Abdominal infra solo + amplitude

Em casa

Abdominal oblíquo alternado

Em casa

Abdominal oblíquo com carga

Em casa

Abdominal oblíquo pernas cruzadas

Em casa

Abdominal remador

Em casa

Abdominal supra com carga

Em casa

Abdominal supra solo

Em casa

Abdominal tesoura

Em casa

Abdução

Em casa

Abdução de quadril decúbito lateral

Em casa

Adução

Em casa

Adução simultânea

Em casa

Adutor com almofada

Em casa

Afundo

Em casa

Afundo com carga

Em casa

Agachamento búlgaro

Em casa

Agachamento Bulgaro com Carga

Em casa

Agachamento com Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Agachamento com Desenvolvimento

Em casa

Agachamento com Mochila

Em casa

Agachamento Isométrico

Em casa

Agachamento isométrico +panturrilha

Em casa

Agachamento Livre

Em casa

Agachamento Livre Braços Estendidos

Em casa

Agachamento Livre com Insistência

Em casa

Agachamento Livre com Salto

Em casa

Agachamento Livre Lateral

Em casa

Agachamento Sumô

Em casa

Agachamento Sumô (Balde + Carga)

Em casa

Agachamento Sumô Abre e Fecha

Em casa

Agachamento Sumo com Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Agachamento sumô com salto

Em casa

Ajoelha levanta com carga

Em casa

Avanço alternado

Em casa

Avanço com carga alternado

Em casa

Avanço com Carga Unilateral

Em casa

Avanço Unilateral

Em casa

Barra Horizontal

Em casa

Bíceps com Toalha

Em casa

Bíceps Martelo

Em casa

Bíceps Martelo Alternado

Em casa

Bom dia com Cabo de Vassoura

Em casa

Burpee

Em casa

Cadeira Chinesa na Parede

Em casa

Corrida Estacionária

Em casa

Crucifixo com Carga

Em casa

Crucifixo Inverso com Carga

Em casa

Desenvolvimento Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Desenvolvimento com Carga

Em casa

Deslocamento Lateral

Em casa

Dorsal com cadeiras

Em casa

Elevação de Quadril

Em casa

Elevação de Quadril Combinado

Em casa

Elevação de Quadril Cruzado

Em casa

Elevação de Quadril Isometria

Em casa

Elevação de Quadril na Cadeira/Sofá

Em casa

Elevação de Quadril na Cadeira/Sofá unilateral

Em casa

Elevação de Quadril Unilateral

Em casa

Elevação Frontal Alternado com Carga

Em casa

Elevação Frontal Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Elevação Frontal com Carga

Em casa

Elevação Frontal com Mochila

Em casa

Elevação Lateral com Carga

Em casa

Elevação Lateral com Mochila

Em casa

Elevação Pelvica na Cadeira

Em casa

Encolhimento de Ombros com Cabo de Vassoura e Carga

Em casa



Encolhimento de Ombros com Carga

Em casa

Escalador

Em casa

Extensora com Carga

Em casa

Flexão de Braços

Em casa

Flexão de Braços com Apoio

Em casa

Flexão de Braços na Cadeira/Sofá

Em casa

Flexão de Braços na Parede

Em casa

Flexão de Joelho na Parede

Em casa

Flexão de Joelho Tocando os pés

Em casa

Flexão de Quadril Decubito Dorsal

Em casa

Flexão de Quadril Decubito Lateral

Em casa

Flexão Posterior de Perna na Parede

Em casa

Glúteos 4 Apoios

Em casa

Glúteos 4 apoios Pernas Estendidas

Em casa

Levantamento Terra Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Levantamento Terra Sumo Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Lombar Solo Dinâmico

Em casa

Lombar Solo Isometria

Em casa

Mobilidade de Ombro com Cabo de Vassoura

Em casa

Panturrilha inclinado na parede

Em casa

Panturrilha inclinado na parede unilateral

Em casa

Passada

Em casa

Passada com Carga

Em casa

Perdigueiro Alternado

Em casa

Perdigueiro Isometria

Em casa

Perdigueiro Unilateral

Em casa

Polichinelo

Em casa

Polichinelo com Agachamento

Em casa

Polichinelo Frontal

Em casa

Posterior de Coxa

Em casa

Prancha com Remada

Em casa

Prancha Isométrica

Em casa

Prancha Isométrica Alta

Em casa

Prancha Isométrica Alta Alternando Membros Inferiores

Em casa

Prancha Isométrica Alta Alternando Membros Superiores

Em casa

Prancha Isométrica Alta/Baixa

Em casa

Prancha Isométrica Lateral Alta

Em casa

Prancha Isométrica Lateral Baixa

Em casa

Pullover na Cadeira com Carga

Em casa

Recuo

Em casa

Recuo Alternado

Em casa

Recuo Alternado com Carga

Em casa

Recuo com Carga

Em casa

Remada Alta Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Remada Alta com Carga

Em casa

Vassoura e Carga (Pegada Pronada)

Em casa

Remada Curvada Cabo de Vassoura e Carga (Pegada Supinada)

Em casa

Remada Curvada com Carga (Pegada Neutra)

Em casa

Rosca Direta

Em casa

Rosca Direta Alternada

Em casa

Rosca Direta Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Rosca direta Unilateral

Em casa

Senta - Levanta

Em casa

Senta - Levanta Braços Estendidos

Em casa

Serrote

Em casa

Skipping

Em casa

Stiff com Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Stiff com Carga

Em casa

Subida na Cadeira Alternado

Em casa

Subida na Cadeira Unilateral

Em casa

Supino com Cabo de Vassoura e Carga

Em casa

Supino com Carga

Em casa

Tríceps Coice

Em casa

Tríceps Coice Unilateral

Em casa

Tríceps Francês (Galão de água 5L)

Em casa

Tríceps Mergulho na Cadeira

Em casa

Tríceps na parede

Em casa

Tríceps Solo com Apoio

Em casa

Tríceps Testa com Carga

Em casa

Tríceps Testa Unilateral com Carga

Em casa