

Panturrilhas em pé ou legpress	15-20	3	60 segundos
Panturrilhas sentado	15-20	3	60 segundos

**Notas:**

- Se você não tem suporte de agachamento livre em sua academia, use a variação mais próxima, como no smith, agachamento hack ou na máquina articulada.

**Quarta-feira - deltoides, trapézio e abdômen**

Exercícios	Repetições	Séries	Intervalo
Desenvolvimento	6-8	4	120 segundos
Elevação lateral com halteres	10-12	3	60 segundos
Elevação frontal	10-12	3	60 segundos
Remada em pé com barra	10-12	3	60 segundos
Encolhimento com halteres	10	3	60 segundos
Encolhimento com barra (costas)	10	3	60 segundos
Abdominal na polia	15-20	3	60 segundos
Elevação de pernas suspenso	15-20	3	60 segundos

**Notas:**

- A cada semana use uma variação diferente do desenvolvimento (com barra, halteres, máquina, em pé e sentado).
- Faça o mesmo para elevação lateral (na polia baixa, com halteres, sentado ou em pé).
- **Não faça remada em pé** se você sente qualquer desconforto articular durante o movimento (nem todos possuem a mobilidade para fazer esse exercício).

**Quinta-feira - costas e panturrilhas**

Exercícios	Repetições	Séries	Intervalo
Remada curvada com barra	6-8	4	120 segundos
Barra-fixa ou puxada na polia	10-12	4	60 segundos
Remada sentado com pegador triangulo (neutro/próximo)	10-12	3	60 segundos