

| | | | |
|------------------------------|-------|---|-------------|
| Pull down na polia alta | 10-12 | 3 | 60 segundos |
| Crucifixo invertido | 15 | 3 | 60 segundos |
| Panturrilhas sentado | 20-30 | 3 | 60 segundos |
| Panturrilhas em pé ou no leg | 20-30 | 3 | 60 segundos |

Notas:

- Costas são os músculos mais difíceis para criar uma conexão mente-músculo e por isso são mais difíceis de sentir o músculo alvo trabalhando.
- Por isso, faça cada repetição com o máximo de qualidade possível, até você sentir as costas trabalhando, diminua a carga se for necessário.

Sexta-feira - peitoral e abdômen

| Exercícios | Repetições | Séries | Intervalo |
|----------------------------------|-------------------|---------------|------------------|
| Supino reto com barra | 6-8 | 4 | 120 segundos |
| Supino inclinado com halteres | 8-10 | 4 | 60-90 segundos |
| Supino declinado com barra | 8-10 | 3 | 60-90 segundos |
| Voador ou crucifixo com halteres | 10-12 | 3 | 60 segundos |
| Abdominal na polia | 15-20 | 3 | 60 segundos |
| Abdominal suspenso | 20-30 | 3 | 60 segundos |

Notas:

- Se você possui grande dificuldade para desenvolver o peitoral, adicione um exercício a mais isolador, como fazer voador e crucifixo.