

ABDOME

1 - ABDOMINAL LIFE

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - ABDOMINAL HAMMER

- 4 x 8

3 - ABDOMINAL INFRA BOLA MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - ABDOMINAL P R A N C H A

- 3 x 1 min

5 - ABDOMINAL RODA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - ABDOMINAL BANCO DECLINADO

- 4 x 8

BICEPS

1 - ROSCA DIRETA POLIA BAIXA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - R O S C A MARTELO HALTERES

- 4 x 8

3 - ROSCA CONCENTRADA UNILATERAL

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - ROSCA SCOTT MÁQUINA

- 4 x 8

5 - FLEXÃO DE PUNHO

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

COSTAS

1 - REMADA MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - PUXADA TRIÂNGULO

- 4 x 8

3 - REMADA SENTADA TRIÂNGULO

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - PULL DOWN ARTICULADO

- 4 x 8

5 - REMADA ARTICULADA PEGADA NEUTRA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - PUXADOR ABERTO FRENTE

- 4 x 8

GLUTEOS

1 - CADEIRA ABDUTORA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

2 - AGACHAMENTO SUMÔ

- 4 x 8

3 - ELEVAÇÃO DE Pelve

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

4 - RECUO ALTERNADO

- 4 x 8 *Para cada Lado*

5 - GLÚTEOS 4 APOIOS CANELEIRA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

6 - AGACHAMENTO BÚLGARO

- 4 x 8

MEMBROS SUPERIORES 1

1 - SUPINO MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - FLYING INCLINADO

- 4 x 8

3 - ELEVAÇÃO LATERAL

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

- 4 x 8

5 - ELEVAÇÃO FRONTAL BARRA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - DESENVOLVIMENTO MILITAR

- 4 x 8

7 - TRÍCEPS PULLEY CORDA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

8 - ROSCA TESTA

- 4 x 8

MEMBROS SUPERIORES 2

1 - REMADA SENTADA TRIÂNGULO

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - PUXADOR TRIÂNGULO

- 4 x 8

3 - REMADA CURVADA PRONADA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - PULL DOWN ARTICULADO

- 4 x 8

5 - PULL DOWN POLIA BAIXA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - ROSCA DIRETA

- 4 x 8

7 - ROSCA DIRETA POLIA BAIXA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

MEMBROS INFERIORES GERAL

1 - CADEIRA EXTENSORA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - LEG 45°

- 4 x 8

3 - CADEIRA FLEXORA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - HACK

- 4 x 8

5 - CADEIRA ABDUTORA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - CADEIRA ADUTORA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

7 - AGACHAMENTO

- 4 x 8

8 - PANTURRILHA EM PÉ MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

MEMBROS SUPERIORES GERAL

1 - SUPINO MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

2 - SUPINO RETO

- 4 x 8

3 - REMADA MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

4 - PUXADOR ABERTO FRENTE

- 4 x 8

5 - ELEVAÇÃO LATERAL

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

6 - TRÍCEPS PULLEY BARRA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

7 - DESENVOLVIMENTO MÁQUINA PEGADA NEUTRA

- 4 x 8

8 - ROSCA DIRETA POLIA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

OMBROS

1 - ELEVAÇÃO LATERAL HALTERES

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

- 4 X 8

3 - ELEVAÇÃO LATERAL CURVADA HALTERES

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - DESENVOLVIMENTO MILITAR

- 4 x 8

5 - CRUCIFIXO MAQUINA INVERTIDO

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - DESENVOLVIMENTO MÁQUINA

- 4 X 8

PANTURRILHA

1 - PANTURRILHA MÁQUINA EM PÉ

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - PANTURRILHA BANCO ROMANO

- 4 x 8

3 - PANTURRILHA MÁQUINA HORIZONTAL

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - PANTURRILHA EM PÉ MÁQUINA UNILATERAL

- 4 x 8

PEITORAL

1 - CRUCIFIXO MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - SUPINO INCLINADO

- 4 x 8

3 - CRUCIFIXO CROSS OVER

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - FLYING INCLINADO

- 4 x 8

5 - SUPINO MÁQUINA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - SUPINO INCLINADO ARTICULADO

- 4 x 8

POSTERIORES DE COXA

1 - MESA FLEXORA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - STIFF POLIA BAIXA

- 4 x 8

3 - CADEIRA FLEXORA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - STIFF

- 4 x 8

5 - FLEXÃO DE JOELHO EM PÉ UNILATERAL

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

6 - STIFF ROMENO COM HALTERES

- 4 x 8

QUADS

1 - EXTENSORA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

2 - LEG 45°

- 4 x 8

3 - LEG HORIZONTAL

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

4 - HACK

- 4 x 8

5 - CADEIRA ADUTORA

- 10 - 10 - 10 | 8 - 8 - 8 | 6 - 6 - 6

6 - AGACHAMENTO

- 4 x 8

TRICEPS

1 - TRÍCEPS PULLEY BARRA

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

2 - PARALELA

- 4 x 8

3 - ROSCA FRANCESA UNILATERAL HALTERES

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6

4 - ROSCA TESTA

- 4 x 8

5 - EXTENSÃO DE PUNHO

- 10 - 10 - 10 / 8 - 8 - 8 / 6 - 6 - 6
