

ABDOME

1 - BI SET ABDOMINAL SUPRA SOLO + ABDOMINAL INFRA SOLO

↻ 3 x 20

2 - ABDOMINAL HAMMER

↻ 4 x 8

3 - BI SET ABDOMINAL INFRA BOLA MAQUINA + ABDOMINAL PRANCHA

↻ 3 x 20 + 3 x 1min

4 - ABDOMINAL BANCO DECLINADO

↻ 4 x 8

5 - BI SET ABDOMINAL LIFE + ABDOMINAL REMADOR

↻ 3 x 20

6 - ABDOMINAL INFRA BARRA FIXA

↻ 4 x 8



BICEPS

1 - BI SET ROSCA DIRETA POLIA BAIXA + ROSCA DIRETA COM HALTERES

↻ 3 x 10

2 - ROSCA DIRETA

↻ 4 x 8

3 - BI SET ROSCA SCOTT UNILATERAL + ROSCA CONCENTRADA

↻ 4 x 8

4 - ROSCA MARTELO

↻ 4 x 8

5 - FLEXÃO DE PUNHO

↻ 4 x 8



COSTAS

1 - BI SET REMADA MÁQUINA + REMADA CURVADA PRONADA

↺ 3 x 10

2 - PUXADOR TRIÂNGULO

↺ 4 x 8

3 - BI SET REMADA SENTADA TRIÂNGULO + REMADA CURVADA COM HAL

↺ 4 x 8

4 - PULL DOWN ARTICULADO

↺ 4 x 8

5 - BI SET REMADA ARTICULADA PEGADA PRONADA + REMADA ARTICULADA PEGADA NEUTRA

↺ 3 x 10

6 - PUXADOR ABERTO FRENTE

↺ 4 x 8



GLÚTEOS

1 - CADEIRA ABDUTORA + PASSADAS

↻ 3 x 20 + 3 x 40

2 - RECUO ALTERNADO SMITH

↻ 4 X 8 PARA CADA LADO

3 - ELEVAÇÃO DE PELVE PERNAS FECHADAS + PERNAS ABERTAS

↻ 3 x 10

4 - AGACHAMENTO BÚLGARO

↻ 4X8 PARA C A D A LADO

5 - GLÚTEO 4 APOIOS PERNA EXTENDIDA + PERNA FLEXIONADA

↻ 3 x 10

6 - AGACHAMENTO SUMÔ

↻ 4 x 8



MEMBROS SUPERIORES 1

1 - BI SET ELEVAÇÃO LATERAL + ELEVAÇÃO FRONTAL

↻ 3 x 10

2 - DESENVOLVIMENTO MÁQUINA PEGADA NEUTRA

↻ 4 x 8

3 - CRUCIFIXO MÁQUINA INVERTIDO PEGADA NEUTRA + PEGADA PRONADA

↻ 3 x 10

4 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

↻ 4 x 8

5 - FLEXÃO DE BRAÇO

↻ 4 x 8

6 - BI SET TRÍCEPS PULLEY CORDA + TRÍCEPS PULLEY BARRA

↻ 3 x 10

7 - ROSCA TESTA

↻ 4 x 8



MEMBROS SUPERIORES 2

1 - BI SET REMADA MÁQUINA + REMADA CURVA DA PRONADA

↻ 3 x 10

2 - PUXADOR TRIÂNGULO

↻ 4 x 8

3 - BI SET REMADA SENTADA TRIÂNGULO + REMADA CURVADA COM HALTERES

↻ 3 x 10

4 - PULL DOWN ARTICULADO

↻ 4 x 8

5 - BI SET ROSCA DIRETA POLIA BAIXA + ROSCA MARTELO

↻ 3 x 10

6 - ROSCA DIRETA

↻ 4 x 8



MEMBROS INFERIORES GERAL

1 - BI SET CADEIRA EXTENSORA + AVANÇO ALTERNADO

↻ 3 x 10

2 - BI SET CADEIRA FLEXORA + STIFF

↻ 3 x 10

3 - LEG 45°

↻ 4 x 8

4 - RACK

↻ 4 x 8

5 - BI-SET CADEIRA ABDUTORA + 40 PASSADAS

↻ 3 x 20

6 - BI-SET CADEIRA ADUTORA + AGACHAMENTO PA R A ADUTORES

↻ 3 x 20

7 - PANTURRILHA EM PÉ MAQUINA

↻ 4 x 8

8 - PANTURRILHA HORIZONTAL MÁQUINA PÉS NEUTROS + PÉS ABDUZIDOS

↻ 3 x 10



MEMBROS SUPERIORES GERAL

1 - BI SET CRUCIFIXO MAQUINA PEGADA PRONADA + PEGADA NEUTRA

↻ 3 x 10

2 - SUPINO RETO

↻ 4 x 8

3 - BI SET REMADA MÁQUINA + REMADA CURVADA PRONADA

↻ 3 x 10

4 - PUXADOR TRIÂNGULO

↻ 4 x 8

5 - ELEVAÇÃO LATERAL HALTERES SENTADO + ELEVAÇÃO LATERAL EM PE

↻ 3 x 10

6 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

↻ 4 x 8

7 - BI SET TRÍCEPS PULLEY CORDA + TRÍCEPS TESTA CORDA

↻ 3 x 10

8 - BI SET ROSCA DIRETA POLIA BAIXA + ROSCA DIRETA COM HALTERES

↻ 3 x 10



OMBROS

1 - ELEVAÇÃO LATERAL HALTERES SENTADO + ELEVAÇÃO LATERAL EM PÉ

↺ 3 x 10

2 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

↺ 4 x 8

3 - BI SET ELEVAÇÃO FRONTAL POLIA BAIXA + ELEVAÇÃO FRONTAL HALTERES

↺ 3 x 10

4 - DESENVOLVIMENTO MÁQUINA PEGADA NEUTRA

↺ 4 x 8

5 - BI SET ELEVAÇÃO LATERAL ARTICULADA + ELEVAÇÃO LATERAL CURVADA

↺ 3 x 10

6 - REMADA ALTA

↺ 4 x 8



PANTURRILHA

1 - BI SET PANTURRILHA EM PE MAQUINA PISADA NEUTRA + PISADA ABDUZIDA

↻ 3 x 10

2 - PANTURRILHA BANCO ROMANO

↻ 4 x 8

3 - PANTURRILHA HORIZONTAL PISADA NEUTRA + PIZADA ABDUZIDA

↻ 3 x 10

4 - PANTURRILHA EM PE MÁQUINA

↻ 4 x 8



PEITORAL

1 - BI SET CRUCIFIXO MAQUINA PEGADA PRONADA + PEGADA NEUTRA

↻ 3 x 10

2 - SUPINO RETO

↻ 4 x 8

3 - BI SET CRUCIFIXO INCLINADO + FLYING INCLINADO

↻ 3 x 10

4 - SUPINO ARTICULADO INCLINADO

↻ 4 x 8

5 - BI SET SUPINO MÁQUINA FECHADO + ABERTO

↻ 3 x 10

6 - SUPINO RETO

↻ 4 x 8



POSTERIORES DE COXA

1 - CADEIRA FLEXORA + STIFF

↻ 3 x 10

2 - LEVANTAMENTO TERRA

↻ 4 x 8

3 - MESA FLEXORA + STIFF POLIA BAIXA

↻ 3 x 10

4 - STIFF ROMENO C O M HALTERES

↻ 4 x 8

5 - BI SET FLEXÃO DE JOELHOS COM ELEVAÇÃO DE PELVE NA BOLA + STIFF COM AS PERNAS ABERTAS

↻ 3 x 10

6 - FLEXAO DE JOELHO UNILATERAL MESA OU CANELEIRA

↻ 4 x 8 cada perna



QUADS

1 - BI SET EXTENSORA + AVANÇO ALTERNADO

↻ 3x10

2 - LEG 45°

↻ 4 x 8

3 - BI SET LEG HORIZONTAL PERNA FECHADA + PERNA ABERTA

↻ 3 x 10

4 - AGACHAMENTO

↻ 4 x 8

5 - BI SET CADEIRA ADUTORA + AGACHAMENTO AUTORES

↻ 3 x 10

6 - HACK

↻ 4 x 8



TRICEPS

1 - BI SET TRÍCEPS PULLEY INVERTIDO BARRA + TRÍCEPS PULLEY BARRA

↻ 3 x 10

2 - ROSCA TESTA

↻ 4 x 8

3 - BI SET TRÍCEPS PULLEY CORDA + TRÍCEPS TESTA CORDA

↻ 3 x 10

4 - ROSCA FRANCESA

↻ 4 x 8

5 - EXTENSAO DE P U N H O

↻ 4 x 8

