

# ABDOME

---

## 1 - ABDOMINAL HAMMER

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - ABDOMINAL LIFE MÁQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - ABDOMINAL BOLA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - ABDOMINAL PRANCHA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - ABDOMINAL RODA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - ABDOMINAL SUPRA SOLO CURTINHO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# BICEPS

---

## 1 - ROSCA DIRETA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - ROSCA SCOTT MAQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - ROSCA DIRETA POLIA BAIXA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - ROSCA MARTELO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - FLEXÃO DE PUNHO BARRA RETA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# COSTAS

---

## 1 - REMADA CAVALO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - REMADA ARTICULADA PEGADA NEUTRA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - REMADA SENTADA TRIÂNGULO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - PUXADA TRIÂNGULO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - PULL DOWN ARTICULADO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - GRAVITON PEGADA ABERTA PRONADA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# GLÚTEOS

---

## 1 - ELEVAÇÃO DE Pelve

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - CADEIRA ABDUTORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - AGACHAMENTO SUMÔ

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - RECUO ALTERNADO SMITH

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - AGACHAMENTO BÚLGARO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - AFUNDO LIVRE COM HALTERES

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# MEMBROS SUPERIORES 1

---

## 1 - SUPINO MAQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - SUPINO ARTICULADO INCLINADO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - DESENVOLVIMENTO MILITAR

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO HALTERES

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - ELEVAÇÃO FRONTAL BARRA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 7 - ROSCA TESTA BARRA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 8 - TRÍCEPS PULLEY BARRA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 9 - ROSCA FRANCESA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



## MEMBROS SUPERIORES 2

---

### 1 - REMADA SENTADA TRIÂNGULO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 2 - REMADA MÁQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 3 - PUXADA TRIÂNGULO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 4 - GRAVITON PEGADA NEUTRA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 5 - ROSCA DIRETA BARRA RETA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 6 - ROSCA MARTELO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 7 - ROSCA SCOTT MÁQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# MEMBROS INFERIORES GERAL

---

## 1 - AGACHAMENTO SMITH

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - LEG HORIZONTAL

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - CADEIRA EXTENSORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - MESA FLEXORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - CADEIRA FLEXORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - CADEIRA ADUTORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 7 - CADEIRA ABDUTORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 8 - PANTURRILHA EM PÉ MÁQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 9 - PANTURRILHA HORIZONTAL MÁQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# MEMBROS SUPERIORES GERAL

---

## 1 - FLYING RETO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - SUPINO RETO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - REMADA MÁQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - PUXADOR TRIÂNGULO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - ELEVAÇÃO LATERAL

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 7 - ROSCA TESTA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 8 - TRÍCEPS PULLEY BARRA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 9 - ROSCA DIRETA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---





# OMBROS

---

## 1 - ELEVAÇÃO LATERAL HALTERES

↻ 12 - 10 - 8

---

## 2 - ELEVAÇÃO FRONTAL HALTERES

↻ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - ELEVAÇÃO LATERAL ARTICULADA

↻ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - ELEVAÇÃO FRONTAL POLIA BAIXA BARRA RETA

↻ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - DESENVOLVIMENTO MÁQUINA PEDADA PRONADA

↻ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

↻ 15 - 12 - 10 - 8

---



# PANTURRILHA

---

## 1 - PANTURRILHA EM PÉ MAQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - PANTURRILHA MAQUINA HORIZONTAL

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - PANTURRILHA BANCO ROMANO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL MAQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - PANTURRILHA MAQUINA HORIZONTAL UNILATERAL

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# PEITORAL

---

## 1 - SUPINO RETO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - FLYING INCLINADO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - SUPINO INCLINADO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - CRUCIFIXO MAQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - CRUCIFIXO INCLINADO HALTERES

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 6 - CRUCIFIXO CROSS OVER

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



## POSTERIORES DE COXA

---

### 1 - STIFF ROMENO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 2 - MESA FLEXORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 3 - STIFF

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 4 - CADEIRA FLEXORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 5 - STIFF POLIA BAIXA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 6 - EXTENSÃO LOMBAR MAQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



## QUADS

---

### 1 - LEG 45°

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 2 - RACK

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 3 - AGACHAMENTO

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 4 - LEG HORIZONTAL

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 5 - CADEIRA ADUTORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

### 6 - CADEIRA EXTENSORA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---



# TRICEPS

---

## 1 - ROSCA TESTA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 2 - TRÍCEPS PULLEY BARRA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 3 - ROSCA FRANCESA HALTERES

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 4 - PARALELA MÁQUINA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

## 5 - EXTENSÃO DE PUNHO BARRA RETA

↺ 15 - 12 - 10 - 8

---

