

ABDOME

1 - ABDO MINAL HAMMER

↻ 3 x 20

2 - ABDOMINAL LIFE MÁQUINA

↻ 3 X 15

3 - ABDOMINAL INFRA BOLA MÁQUINA

↻ 3 X 20

4 - ABDOMINAL BANCO DECLINADO

↻ 3 X 20

5 - ABDOMINAL PRANCHA

↻ 3 x 1min

6 - ABDOMINAL RODA

↻ 3 x 1min



BICEPS

1 - ROSCA DIRETA POLIA BAIXA

↺ 3 x 20

2 - ROSCA MARTELO

↺ 3 x 15

3 - ROSCA SCOTT MÁQUINA

↺ 3 x 20

4 - ROSCA DIRETA BARRA W

↺ 3 x 15



COSTAS

1 - REMADA MAQUINA

↺ 3 x 20

2 - REMADA CURVADA PRONADA

↺ 3 x 15

3 - PUXADA TRIÂNGULO

↺ 3 x 15

4 - REMADA SENTADA TRIÂNGULO

↺ 3 x 15

5 - PULL DOWN ARTICULADO

↺ 3 x 20

6 - PULL DOWN POLIA ALTA

↺ 3 x 15



GLÚTEOS

1 - CADEIRA ABDUTORA

↺ 3 x 20

2 - AGACHAMENTO SUMÔ

↺ 3 x 15

3 - ELEVAÇÃO DE Pelve

↺ 3 x 20

4 - AFUNDO CAIXOTE

↺ 3 x 15

5 - GLÚTEOS 4 APOIOS CANELEIRA

↺ 3 x 20

6 - AGACHAMENTO BÚLGARO

↺ 3 x 15



MEMBROS SUPERIORES 1

1 - SUPINO RETO

↻ 3 x 20

2 - CRUCIFIXO RETO COM HALTERES

↻ 3 x 15

3 - ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO HALTERES

↻ 3 x 20

4 - ELEVAÇÃO FRONTAL HALTERES

↻ 3 x 20

5 - DESENVOLVIMENTO HALTERES SENTADO

↻ 3 x 20

6 - CRUCIFIXO MAQUINA INVERTIDO

↻ 3 x 20

7 - ROSCA TESTA HALTERES

↻ 3 x 15

8 - TRÍCEPS PULLEY BARRA

↻ 3 x 20



MEMBROS SUPERIORES 2

1 - REMADA CAVALO

↻ 3 x 20

2 - REMADA SERROTE

↻ 3 x 15

3 - PUXADOR ABERTO FRENTE

↻ 3 x 20

4 - GRAVITON PEGADA FECHADA NEUTRA

↻ 3 x 15

5 - PULL DOWN POLIA ALTA

↻ 3 x 20

6 - ROSCA DIRETA BARRA W

↻ 3 x 15

7 - ROSCA MARTELO POLIA BAIXA COM A CORDA

↻ 3 x 20



MEMBROS INFERIORES GERAL

1 - CADEIRA EXTENSORA

↻ 3 x 20

2 - LEG 45°

↻ 3 x 15

3 - CADEIRA FLEXORA

↻ 3 x 20

4 - STIFF ROMENO COM HALTERES

↻ 3 x 15

5 - CADEIRA ABDUTORA

↻ 3 x 20

6 - AGACHAMENTO SUMÔ

↻ 3 x 15

7 - CADEIRA ADUTORA

↻ 3 x 20

8 - PANTURRILHA EM PÉ MÁQUINA

↻ 3 x 20

9 - PANTURRILHA BANCO ROMANO

↻ 3 x 15



MEMBROS SUPERIORES GERAL

1 - SUPINO MAQUINA

↻ 3 x 20

2 - FLYING RETO HALTERES

↻ 3 x 15

3 - PUXADA TRIÂNGULO

↻ 3 x 20

4 - REMADA SENTADA TRIÂNGULO

↻ 3 x 15

5 - ELEVAÇÃO LATERAL SENTADA COM HALTERES

↻ 3 x 15

6 - DESENVOLVIMENTO HALTERES EM PÉ

↻ 3 x 15

7 - ROSCA TESTA BARRA RETA

↻ 3 x 15

8 - ROSCA MARTELO HALTERES

↻ 3 x 15



OMBROS

1 - DESENVOLVIMENTO MÁQUINA PEGADA PRONADA

↻ 3 x 20

2 - ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO HALTERES

↻ 3 x 15

3 - ELEVAÇÃO FRONTAL HALTERES

↻ 3 x 15

4 - DESENVOLVIMENTO HALTERES

↻ 3 x 15

5 - ELEVAÇÃO LATERAL CURVADA APOIADA NO BANCO

↻ 3 x 20

6 - DESENVOLVIMENTO MILITAR

↻ 3 x 15



PANTURRILHA

1 - PANTURRILHA EM PÉ MÁQUINA

↺ 3 x 20

2 - PANTURRILHA BANCO ROMANO

↺ 3 x 15

3 - PANTURRILHA HORIZONTAL

↺ 3 x 20

4 - PANTURRILHA UNILATERAL EM PÉ PESO CORPORAL

↺ 3 x 20

5 - PANTURRILHA UNILATERAL HORIZONTAL

↺ 3 x 20



PEITORAL

1 - SUINO INLCINADO

↻ 3 x 20

2 - SUPINO INCLINADO ARTICULADO

↻ 3 x 15

3 - CRUCIFIXO INCLINADO

↻ 3 x 20

4 - CRUCIFIXO MAQUINA

↻ 3 x 15

5 - FLYING INCLINADO

↻ 3 x 20

6 - CRUCIFIXO CROSS OVER

↻ 3 x 15



POSTERIORES DE COXA

1 - CADEIRA FLEXORA

↺ 3 x 20

2 - STIFF ROMENO COM HLATERES

↺ 3 x 15

3 - STIFF POLIA BAIXA

↺ 3 x 20

4 - MESA FLEXORA

↺ 3 x 15

5 - STIFF BARRA TRADICIONAL

↺ 3 x 20

6 - FLEXAO DE PERNA COM CANELEIRA

↺ 3 x 15 para Cada Perna



QUADS

1 - CADEIRA EXTENSORA

↻ 3 X 20

2 - LEG 45°

↻ 3 X 15

3 - HACK

↻ 3 X 20

4 - LEG HORIZONTAL

↻ 3 X 15

5 - CADEIRA ADUTORA

↻ 3 X 20

6 - AGACHAMENTO LIVRE

↻ 3 x 15



TRICEPS

1 - TRÍCEPS PULLEY BARRA

↻ 3 x 20

2 - ROSCA FRANCESA HALTERES

↻ 3 x 15

3 - TRÍCEPS TESTA COSTA POLIA ALTA

↻ 3 x 20

4 - ROSCA TESTA BARRA W

↻ 3 x 15

