

## **Peito**

Supino Reto 2x20(*pouca carga, pra aquecer*) e 3x10-12

Supino Declinado 1x-15 com carga média e 3x10-12

Supino Inclinado 1x-15 com carga média e 3x10-12

Voador 3x10-12

Cross 3x10-12

Tríceps Testa 2x20(*pouca carga, pra aquecer*) e 3x10-12

Tríceps Francês 3x10-12

## **Costas**

Levantamento terra 2x12-15 (pra aquecer) e 5x6

Remada curvada 1x12-15 e 3x10-12

Remada Serrote 3x10-12

Puxada neutra 3x10-12

Crucifixo inverso 3x10-12

Rosca Direta 3x10-12

## **Pernas**

3-4min de alongamento

Agachamento – 2x20(*com pouca carga pra aquecer*) e 3x10-15

Hack – 4 séries – 10-15 reps

Extensora – 4 séries – 10 a 12 reps

Leg press – 4 séries – 10 a 12 reps

Stiff – 4 séries – 10 a 12 reps

Mesa flexora – 3 séries – 12 a 15 reps

## **Bíceps, Tríceps e ombro**

Rosca direta no cabo – 3x10-12

Rosca simultânea no banco inclinado – 3x10-12

Rosca concentrada – 3x10-12

Tríceps francês – 3x10-12

Tríceps extensão de cotovelo com cabo – 3x10-12

Tríceps pulley – 3x10-12

Desenvolvimento Militar – 3x10-12

Elevação Lateral – 4x12-15

## **Observações**

Panturrilhas – seg/qua/sex – Panturrilha máquina em pé e sentado

Abdominais – ter/qui/sáb – Abdominal supra 3x20, Abdominal infra 3x20 , 3 séries de prancha 1min cada

Sempre alongar antes de qualquer treino

Se não for fazer o cardio de manhã, fazer pelo menos 30min de esteira acima de 6km/h no pós treino