

B R<sub>T</sub> A<sub>E</sub> N<sub>A</sub> D<sub>M</sub> Ã O

**CONHEÇA O**  
**BRANDÃO**  
**TEAM**

# INSTRUÇÕES DA FICHA DE TREINO

1. Sempre que estiver com dúvida sobre o exercício. Clique para assistir a reprodução exata do exercício



## REMADA BAIXA

**4X1-10-10-10**  
**DROP SET**

2. Quando visualizar o fogo já sabe, vem serie intensa pela frente



## ELEVAÇÃO LATERAL

**4X12X10X8**  
**NP\* SEM PAUSA / ATÉ A FALHA**

3. Exercício Combinado



## SIGLAS

4. Clique para saber mais



**DS**

DROP SET

Método de treinamento que envolve executar uma ou mais séries com um peso menor e imediatamente após realizar uma série mais pesada

**DSTOP**

DEAD STOP

Sair do zero em todas repetições, ideia de dissipar a força elástica do movimento. realizar uma serie mais pesada.

**CLUSTER SET**

CLUSTER SET

O método é muito interessante em um treinamento voltado para o trabalho de torca e potência.



# TREINO

## BRANDÃO

### TEAM

#### TREINO DE INFERIORES

2 MIN DE DESCANSO



#### MOBILIDADE

#### AQUECIMENTO



#### CADEIRA ABDUTORA

2X15 + 15 ISOMETRIA 2X15



#### MESA FLEXORA

2X15 / 3X12  
CONTROLANDO NEGATIVA



#### AGACHAMENTO LIVRE NO SMITH

1X15 / 3X10  
PRPGREDINDO CARGA



#### HIP THRUST

1X12 / 3X 5-5-5-5  
CLUSTER SET



**SUMO DEADLIFTS**

**2X12 / 2X8**