

B R_T A_E N_A D_M 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 GLÚTEO E QUADRÍCEPS

2 MIN DE DESCANSO



MOBILIDADE

AQUECIMENTO



SINGLE LEG HIP THRUST

3X15

15 REPS CADA PERNA



FRONT SQUAT

1X15/ 3X10



LEG PRESS 45

1X15 / 3X5-5-5-5

CLUSTER SET



BULGARIAN SPLIT SQUAT

3X12



WALKING LUNGES

3X20

20 REPS CADA PERNA



CADEIRA EXTENSORA

4X10-8-8-6

DROP SET