

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

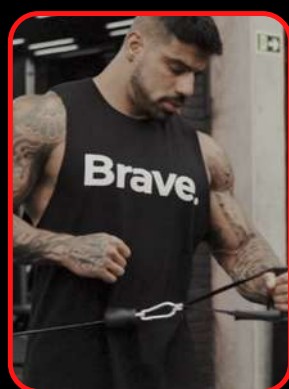
**TREINO BÍCEPS, TRÍCEPS, OMBRO**

**2 MIN DE DESCANSO**



**MOBILIDADE**

**AQUECIMENTO**



**MANGUITO ROTADOR**

**3X15**



**DESENVOLVIMENTO C/ HALTERES**

**1X15/ 3X12**



**ELEVAÇÃO LATERAL**

**1X15 / 3X10-8-6-6**  
**DROP SET**



**FACE PULL C/ CORDA**

**3X12**



## TRICEPS C/ CORDA

**3X12**



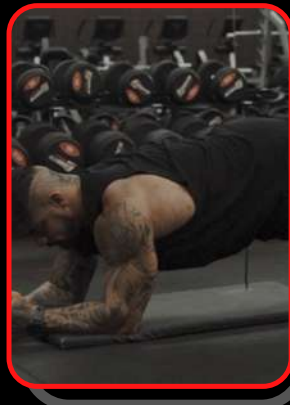
## ROSCA SCOTT

**3X12**



## ROSCA DIRETA

**3X12**



## PRANCHA

**4X 45 "**