

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.



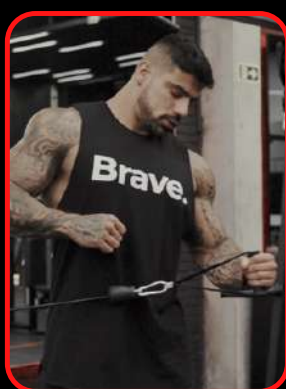
# TREINO

## BRANDÃO

### TEAM

#### TREINO DE OMBRO

2 MIN DE DESCANSO



#### MANGUITO ROTADOR

4X15



#### LANDMINE PR

1X15 / 1X12 / 2X10



#### AGACHAMENTO

1X15 / 2X10 / 2X5



#### ELEVAÇÃO LATERAL

4X1-10-10-10  
DROP SET



#### ELEVAÇÃO UNILATERAL CABO

4X12



## ***FACE PULL***

**4X12**  
**C/ CORDA PEGADA PRONADA**



## ***CRUCIFIXO INVERSO***

**3X12**