

Upper/Força	Lower/Força	Upper	Lower		
Técnicas Intensificadoras					
Sigla			Significado		
AMRAP			Ir Até a Falha		
SLOW			4 reps com 5s de concêntrica, 4 reps com 5s de excêntrica, e 4 reps com velocidade normal.		
Rest Pause			Descanse 10seg após a série e repita até chegar onde apenas 1 repetição possa ser realizada		
Cor Amarela			Super Série (Sem Descanso Entre Exercícios)		
USD			Usar peso para 10 reps. Aumentar 20% da carga a cada série com 10s de descanso até chegar ao 1RM, volte para o peso inicial e faça repetições até a falha		
100/10			Fazer cem repetições no total sem número pré-determinado de séries, descanso de 10 segundos entre séries.		
Upper - Força					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Reto Barra ou Supino Máquina	5	4/4/2/2/2	8/8/8.5/8.5/9	3 min	N/A
Desenvolvimento Militar Barra	4	5	8/8/8.5/9	1.5-2min	N/A
Barra Fixa (5s negativa)	3	3-6	10	1.5 min	N/A
PullOver	3	7-9	8.5/9/9	1 min entre séries	N/A
Remada Cavalinho	3	7-9	8.5/9/9		N/A
Elevação Lateral Polia (unilateral)	3	12	7.5/8/8	Sem Descanso	
Bíceps Barra	4	10	8	1 min entre séries	N/A
Drag Curl (Mesma Barra)	4	AMRAP	10		
Paralela (Com Peso) ou Supino Pegada Fechada	4	6	9	1 min	N/A
Rotação Externa Polia	3	15	N/A	N/A	N/A

Lower - Força					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Agachamento Livre	5	4/4/2/2/2	8/8/8.5/8.5/9	3 min	N/A
Terra Sumô	4	5/5/4/4	8.5/8.5/9/9	3 min	N/A
Leg Press Pés Neutros	3	6	8/8.5/9	1 min	N/A
Hip Thruster (Elevação dde Quadril)	2 2	8-10 6-8	8 9	1 min	N/A
Flexora	4	12	8	45 seg	N/A
Passada	3	10 (cada perna)	8	1 min entre séries	N/A
Wall Sit	3	1 min	-		
Elevação de Panturrilha Em pé (peso corporal)	4	50	N/A	45 seg	N/A
Elevação de Panturrilha Sentado	4	AMRAP	10	45 seg	N/A
Upper					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Halter	1	AMRAP	10	10seg	USD
Crucifixo Polia	1	50	10	15 segundos	50/15
Pendlay Row	4	15/12/10/8	8/8.5/8.5/9	1 min	N/A
Desenvolvimento Máquina	3 1	12 -	N/A -	1.5 min -	SLOW REST PAUSE
Remada Pegada Supinada	3	15	8		
PullDown	3	12	8.5	1 min entre séries	N/A
Elevação Lateral	1	10	10	10seg	USD
Bíceps Rosca Barra	2	12	N/A	1 min	SLOW
Bíceps 21 Polia	3	21	9	1 min	N/A
Tríceps Polia	3	12	8.5	1.5 min entre séries	N/A
Tríceps Coice	3	10	9		N/A
Rotação Externa Polia	3	15	N/A	N/A	N/A

Lower					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Agachamento Frontal ou Goblet Squat	4	12/12/10/8	8/8/8.5/9	2 min	N/A
Passada (Longa) acentuando a negativa	3	10 (cada perna)	8.5	1 min	N/A
Leg Press	2	12	N/A	1.5 min	SLOW
Extensora	3	12	8.5	sem descanso	
Flexora	3	12	8.5		
Stiff Halter	1	10	10	10s	USD
Abdutora	3	15	8	sem descanso	N/A
Adutora	3	15	8		N/A
Panturrilha Em Pé Unilateral	6	AMRAP	10	1 min	N/A