

Upper	Lower
-------	-------

Esse treino pode ser repetido quantas vezes você quiser durante a semana até no máximo 3x (2x cada um) e tirar um dia de descanso, outra maneira é fazer upper, lower, descanso, e repete.

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	Descanso	Técnica
Elevação Lateral	4	15	1 minuto entre séries	N/A
Desenvolvimento Militar Barra	4	15		N/A
Puxada Alta	3	15-20	45seg	N/A
Elevação Frontal	3	12-15	1 min entre séries	N/A
Remada Cavalinho	3	12-15		N/A
Pec Dec	3	15-20	1 min	
Bíceps Polia	4	10	1 min entre séries	N/A
Tríceps Polia	4	10		
Rosca Direta Halter	3	15	45 seg	N/A
Tríceps Testa	3	15	45seg	N/A

Lower					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Agachamento Livre	4	8	8/8.5/8.5/9	2 min	N/A
Terra Sumô	4	5/5/4/4	8.5/8.5/9/9	2 min	N/A
Leg Press Pés Abertos	3	12	8/8.5/9	1 min	N/A
Abdutora	3	15	9		
Hip Thruster (Elevação dde Quadril)	2 2	8-10 6-8	8 9	1 min	N/A
Flexora	3	20	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