

Treino PHAT				
Superiores	Inferiores	Peito e Bíceps	Pernas e Ombros	Costas e Tríceps

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.

Superiores					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Reto Barra	5	6/6/4/4/2	8.5/8.5/9/9/9.5	3 min	-
Supino Inclinado Halteres	3	8/8/6/	8.5/9/9.5	1-2 min	-
Paralela	2	AMRAP	10	1 min	-
Remada Foca	5	8/8/6/6/4	8/8/8.5/9/9.5	2 min	-
T-Row	3	7-9	10	1-2 min	-
PullOver (Barra)	2	12	-	45s	SLOW
Desenvolvimento Barra	4	6	9/9.5/9.5/10	2 min	-
Elevação Lateral	2	20	10	45s	-
Rosca Direta Barra	4	8-10	9	45s	-
Tríceps Testa	4	8-10	9	45s	-

Inferiores					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica

<b>Agachamento</b>	5	6/6/4/4/2	8/8.5/8.5/9/9.5	3 min	-
<b>Hack Machine</b>	4	7-9	8.5/9/9/9.5	1.5-2 min	-
<b>Stiff Halter</b>	4	8	9/9/9.5/10	1.5 min	-
<b>Passada (longa)</b>	3	10-12	10	1.5 min	-
<b>Flexora Unilateral</b>	4	12	9/9/SLOW/SLOW	1 min	-
<b>Globet Squat</b>	3	15	9	1 min	-
<b>Abdutora</b>	3	20	8.5/9/9	45 s	-
<b>Panturrilha Sentado</b>	4	12	10	30s	SLOW
<b>Panturrilha em Pé</b>	5	AMRAP	10	45s	-

<b>Peito e Bíceps</b>					
<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Reps</b>	<b>RPE</b>	<b>Descanso</b>	<b>Técnica</b>
<b>Supino Reto Halter</b>	4	12/12/10/8	8.5/8.5/9/9.5	2 min	-
<b>Supino Inclinado Smith</b>	3	12	10	1 min	SLOW
<b>Crucifixo Polia</b>	3	15	9.5	1 min	-
<b>PullOver</b>	1	40	9	10s	x40
<b>Rosca 21 Polia</b>	3	21	10	1 min	-
<b>Rosca Concentrada Halter</b>	3	12	9	0	-
<b>Rosca Direta Halter</b>	4	10	8.5	1 min entre séries	-
<b>Rosca Martelo Halter</b>	4	10	8.5		
<b>Rotação Externa Polia</b>	3	12	-	-	-

<b>Pernas e Ombros</b>					
<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Reps</b>	<b>RPE</b>	<b>Descanso</b>	<b>Técnica</b>
<b>Agachamento Livre</b>	4	10/10/8/8	8.5/8.5/9/9.5	2 min	-
<b>Leg Press</b>	3	12	8.5/9/SLOW	2 min	-

<b>Hip Thruster</b>	3	10	8.5/9/9	1 min	-
<b>Extensora</b>	1	50	10	10s	x/50
<b>Flexora</b>	1	10	10	10s	Rest Pause
<b>Passada</b>	3	AMRAP	10	45s	-
<b>Desenvolvimento Halteres Sentado</b>	4	8-10	9/9.5/9.5/10	1.5 min	-
<b>Elevação Sarcev</b>	3	30 (10 cada)	9	1.5 min	-
<b>Elevação Frontal</b>	2	12	10	1 min	SLOW
<b>Panturrilha em Pé</b>	5	AMRAP	10	sem descanso	
<b>Desenvolvimento Máquina</b>	5	AMRAP	10		

<b>Costas e Tríceps</b>					
<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Reps</b>	<b>RPE</b>	<b>Descanso</b>	<b>Técnica</b>
<b>Remada Curvada</b>	4	12/10/10/8	8.5/8.5/9/9	2 min	-
<b>Pulley Alto Pegada Aberta</b>	4	10	8.5	1 min entre séries	-
<b>Remada Baixa</b>	4	15	8.5		
<b>Remada Serrote</b>	3	12	9	1 min	SLOW
<b>Elevação Lateral Curvado</b>	3	15	8.5	1 min	-
<b>Supino Pegada Fechada</b>	4	8	8.5/9/9/9.5	1.5 min	-
<b>Tríceps Polia</b>	3	8	9/9/9.5	1 min	-
<b>Tríceps Corda</b>	3	12	9/9/9	45s entre séries	
<b>Tríceps Coice</b>	3	AMRAP	10		
<b>Rotação Externa</b>	3	12	-	-	-