

Upper Lower (Força/Hipertrofia)

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	4	5	8/8/8.5/9	3 min	N/A
Desenvolvimento Unilateral Halter Em Pé (um lado de cada vez)	N/A	N/A	10	10-20secs	USD
Barra Fixa	3	3-6	10	2.5 min	N/A
Supino Inclinado Halter	3	7-9	8.5/9/9	1 min entre séries	N/A
Remada Curvada	3	7-9	8.5/9/9		N/A
Elevação Lateral	3	12	7.5/8/8	45seg	
Bíceps Rosca Halter (Simultâneo)	4	8	8/8/8.5/8.5	1 min	N/A
Supino Pegada Fechada (Smith ou Livre)	4	8	8/8/8.5/9	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	4	5	8/8/8.5/9	3 min	N/A
Terra Convencional	3	6	9/9/9	3 min	N/A
Afundo Com Pé no Banco	3	7-9	8/8.5/8.5	2 min	N/A
Stiff Halter	2 2	8 6	8 9	2 min	N/A
Flexora	5	10	8	1 min	N/A
Abdutora	3	10	8.5	1 min entre séries	N/A
Adutora	3	10	8.5		N/A
Elevação de Panturrilha Em pé (peso corporal)	4	50	N/A	45 seg	N/A
Elevação de Panturrilha Sentado	3	10	10	45 seg	N/A
Upper					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Inclinado Halter	4	12	8/8.5/8.5	1.5 min	N/A
Flexão	3	AMRAP	10	1 min	N/A
Puxada Alta Pegada Aberta	2 2	10 8	8 9	1.5 min	N/A
Desenvolvimento Máquina	3	12	N/A	2 min	SLOW
Remada Baixa	3	10	8		
PullDown	3	10	8.5	1 min entre séries	N/A
Elevação Lateral	1	12	8.5	10seg	REST PAUSE
Bíceps Rosca Martelo	2	12	N/A	1 min	SLOW
Bíceps Scott	3	15	8/8.5/9	1 min	N/A
Tríceps Corda	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	4	8	8/8.5/8.5/9	2 min	N/A
Passada	3	10 (cada perna)	8.5	2 min	N/A
Leg Press Pés Altos e Abertos	3	12	N/A	1.5 min	SLOW
Extensora	3	12	8.5	sem descanso	Rest Pausa na última Série
Flexora	3	12	8.5		
Hip Thruster	3	8	9	2 min	N/A
Stiff Unilateral Halter	2	10	7.5	30 seg	N/A
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