

Treino Full Body Foco Big 3

Divisão do Treino: Full Body			
FB 1	FB2	FB3	Active Recovery + Cardio
Agachamento	Supino	Terra	Escolhe 2

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.

Full Body 1					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Agachamento Livre	4	6	8/8/8.5/9	2-3 min	N/A
Supino Inclinado Halter	3	12	8/8/8.5/8.5	1.5 min	N/A
Puxada Alta Pegada Aberta	3	12	N/A	1 min	SLOW
Cadeira Extensora	1	10	N/A	10seg	Rest Pause
Stiff	3	10	8.5/8.5/9/9	1.5 min	N/A
Crucifixo Polia	2	10	9	1 min entre séries	N/A
Barra Fixa Supinada	2	AMRAP	10		N/A
Elevação Lateral	4	12	8/8/8.5/9/9.5	1.5 min	N/A

Bíceps Rosca Concentrada	4	12	8/8/8.5/8.5	1 min	N/A
Tríceps Corda Unilateral	4	12	8/8/8.5/8.5	1 min	N/A
Rotação Externa Polia	3	15	8	-	N/A
Panturrilha em pé	6	AMRAP	9	1 min	-

Full Body 2					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Reto barra	5	5	8/8/8.5/9/9	2-3 min	N/A
Passada	3	10	8	1.5 min	N/A
Remada Curvada ou Cavalinho	4	8	8/8/9/9	2 min	N/A
Flexão	2	AMRAP	N/A	-	N/A
Desenvolvimento Halteres Sentado	2	8	8.5	1.5 min entre série	N/A
Remada Baixa	3	12	N/A	1.5 min	SLOW
Cadeira Flexora	1	10	N/A	10seg	Rest Pause
Tríceps Coice	3	15	8	1 min	N/A
Bíceps Rosca Martelo	3	15	8	1 min	N/A
Tríceps Polia	2	10	9	N/A	N/A
Bíceps Rosca Barra W	2	10	9	N/A	N/A

Full Body 3					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Terra Convencional	4	8	8/8.5/9/9.5	2-3 min	N/A
Agachamento Frontal	2	10	8	1.5 min	N/A
Supino Reto Halter	3	12	8	1 min entre séries	N/A
Crossover Inverso	3	10	8		N/A

Stiff Halter	2 2	8 10	8 8	1.5 min	N/A
Barra Fixa	5	AMRAP	10	2 min	N/A
Elevação Lateral	3	12	9	1 min entre séries	N/A
Pec Dec Inverso	3	12	9		
Bíceps Scott	5	12	8/8/8.5/8.5	1 min	N/A
Tríceps Francesa	5	12	8/8/8.5/8.5	1 min	N/A
Rotação Externa Polia	3	15	8	-	N/A
Panturrilha Sentado	4	20	8	1 min	N/A

Active Recovery					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Fazer Rotina de Mobilidade					
Agachamento Peso do Corpo	5	10	-	-	N/A
Escolha 1	2	8	7.5	-	-
Escolha 2	2	8	7.5	-	-
Elevação lateral	3	15	7	-	-
Remada Baixa	2	15	7	-	-
Bíceps Rosca Polia Ou usar elásticos se Possível	2	15	7	-	-
Tríceps Polia ou Elásticos	2	15	7	-	-
Bicicleta	1	15-25 minutos	8		
Fazer Treino de Abdômen	Ver abaixo				

Exercício	Séries	Repetições	RPE	Descanso
Paloff Press	3	10	9	1 min
Crunch na Polia	4	10	9	45 seg

Abdominal Solo	3	AMRAP	10	1 min entre séries
Prancha (Contraindo Glúteo e Abdômen)	3	30 seg	N/A	
Bicileta	3	30 totais	N/A	45 seg