

Exercício	Séries	Reps	RPE	Observações
Supino reto com barra	4	6–8	8	Foco em carga progressiva
Supino inclinado com halteres	3	8–10	8	Controle na fase excêntrica
Crucifixo na máquina ou cabos	3	10–12	7	Alongar bem na amplitude
Desenvolvimento com halteres	3	8–10	8	Controle na descida
Elevação lateral	3	12–15	8	Evitar impulso
Elevação frontal com barra ou anilhas	2	12–15	7	
Tríceps testa (barra EZ)	3	10–12	8	
Tríceps corda na polia	3	12–15	8	Finalização com controle total

Exercício	Séries	Reps	RPE	Observações
Puxada frente (pegada aberta)	4	8–10	8	Contraia ao máximo o dorsal
Remada curvada com barra	4	6–8	8	Espinha neutra, controle total
Remada unilateral com halter	3	10–12	8	
Puxada fechada ou pegada neutra	3	10–12	7	
Face pull (corda)	3	12–15	8	Foco no deltoide posterior
Rosca direta com barra	3	8–10	8	
Rosca alternada com halteres	3	10–12	8	Controle e contração máxima
Rosca martelo	2	12–15	7	Finalização leve e fluida

Exercício	Séries	Reps	RPE	Observações
Agachamento livre	4	6–8	8	Base do treino
Leg press (pés baixos e próximos)	4	10–12	8	Foco em quadríceps
Cadeira extensora	3	12–15	8	Contração máxima
Passada com halteres	3	10–12	8	Controle na descida
Stiff com halteres	3	10–12	7	Complementar
Panturrilhas sentado	4	15–20	8	Tempo sob tensão 2–1–2

Exercício	Séries	Reps	RPE	Observações
Stiff com barra	4	8–10	8	Base posterior
Cadeira flexora	4	10–12	8	Contrair forte no final
Levantamento terra romeno	3	8–10	8	Foco em alongamento
Agachamento sumô com halter	3	10–12	8	Glúteos e adutores
Glute bridge ou hip thrust	4	10–12	8	Pico de contração
Panturrilhas em pé	4	15–20	8	Foco em amplitude completa