

# A GUERRA DA MUSCULAÇÃO

**MTOR®**  
Metodologia Otimizando Resultados  
por *Maurício Medeiros*

<b>Nome:</b>							
<b>Tipo:</b>							
<b>Duração:</b>							
<b>Objetivos:</b>							
Divisão do Treino	Dia da semana	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sáb./Dom.
	Treino						

<b>Dia da Semana</b>	
<b>Treino:</b>	
<b>Observação:</b>	

**TREINO:**

**A**

Ordem	Exercício	Nº Séries	Repets.	Cadência	Descanso	Carga
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						

## SISTEMAS DE INTENSIFICAÇÃO

--

<b>Dia da Semana</b>	
<b>Treino:</b>	
<b>Observação:</b>	

TREINO:

B

Ordem	Exercício	Nº Séries	Repets.	Cadência	Descanso	Carga
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						

SISTEMAS DE INTENSIFICAÇÃO