

## ☐ Segunda

Supino Reto barra

1 x 30 repetições - Carga Leve

2 X 20 repetições- Carga Moderada

1 X 10 a 15 repetições- Carga máxima

Supino Inclinado barra + Peck Deck (drop)

3x 8 pesado + 15 Leve

Cross Over drop

3x 8 pesado + 15 Leve

Supino Máquina (pegada neutra) drop

3x 8 pesado + 15 Leve

## ☐ Terça

Extensora

1 x 30 repetições - Carga Leve

2 X 20 repetições- Carga Moderada

1 X 10 a 15 repetições- Carga máxima

Leg 45

1 x 20 repetições - Carga Leve

2 X 15 repetições- Carga Moderada

1 X 10 a 12 repetições- Carga máxima

Adutora

1 x 20 repetições - Carga Leve

2 X 10 repetições- Carga Moderada

1 X 10 a 12 repetições- Carga máxima

Hack ou Agachamento Livre

4x 12 segurando 2 segundos em baixo  
(isométrica) - carga moderada

Elevação lateral

10x 10 repetições c/ 10 seg de descanso

Elevação Fronta

10x 10 repetições c/ 10 seg de descanso

# Desenvolvimento c/ Barra Frontal

## 4x 10 carga máxima

☐ Quarta

### Remada Sentada

1 x 30 repetições - Carga Leve

2 X 20 repetições- Carga Moderada

1 X 10 a 15 repetições- Carga máxima

### Remada Cavalo

3x 15 - carga moderada

1x drop 8- 10- 12 diminuindo carga

### Puxador Frontal

1 x 20 repetições - Carga Leve

2 X 15 repetições- Carga Moderada

1 X 10 a 12 repetições- Carga máxima

### Puxador Triângulo

1 x 20 repetições - Carga Leve

2 X 15 repetições- Carga Moderada

1 X 10 a 12 repetições- Carga máxima

Remada uni lateral (serrote)

2x15 - carga moderada

2x12 - carga máxima

Fly inverso

6x10 repetições descanso 10seg

☐ Quinta

Mesa Flexora 2 toques

1x30 direto sem dar 2 toques

2x15 c/ 2 toques - carga moderada

1x10 c/ 2 toques- carga máxima

Cadeira flexora c/ ISO de 2 segundos

1x15- carga moderada

3x10- carga máxima

Stiff com Baraa  
4x12 - carga máxima

Abdutora drop  
3x8 pesado 15 leve

Elevação lateral  
10x 10 repetições c/ 10 seg de descanso

Elevação Fronta  
10x 10 repetições c/ 10 seg de descanso

Desenvolvimento Máquina ou Halterss  
8x 10 repetições c/ 10seg de descanso

☐ Sexta

Rosca 21 no banco scoth + Martelo no scoth  
3x21 + 15 carga moderada

Rosca c/ Barra + Rosca alternada  
3x10 a 12 carga máxima

Rosca inversa na polia drop  
3x 8- 10- 12 diminuindo carga

Triceps Corda + Triceps Polia + Triceps  
Banco

5x12 repetições c/ 20s depois do triset

Tricpes testa na polia  
3x15 carga moderada

☐ Sábado

☒ Peito

☒ Costas

☒ Perna

☒ Ombro