

Nome: Sarah Santos

Idade: 18

Meta: Ganhar Massa

Nivel Acad: INTERMEDIÁRIO

NDC: MODERADA

Usa Suplemento: Sim

Usa Veneninhos(rs): Não

Doença: N

Taxa Metabólica Basal: 1.525,7

A (Quadriceps)

0 - Aquecimento: Passada

1 - Adutora 4xfalha // pré exaustão

2 - Bulgarian Squat (ou Agach. livre) 4xfalha

3 - Leg Press 6xfalha // com dropset nas 2 ultimas

4 - Agachamento na maq 4xfalha

5 - Extensora 6xfalha // com isometria

Legenda: pré exaustão = tecnica para isolar um músculo cansando os seus auxiliares

dropset = é tirada alguma carga consideravel no meio da série para aumentar a intensidade

isometria = você deve segurar o peso no pico de contração do músculo, aumentando o tempo de tensão