



FASE 1 / 34's

PROGRESSÃO SEMANAL:

Semana 1

3 x 10 a 12 reps → carga moderada

D: 45 seg

Semana 2

4 x 8 a 10 reps → aumento de carga

D: 50 seg

Semana 3

4 x 6 a 8 reps → aumento de carga

D: 70 seg

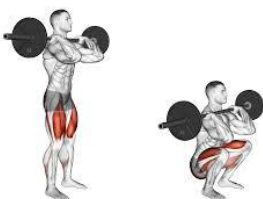
DIA 1– GRUPO MUSCULAR – PEITO/TRICEP

1		Supino plano
2		Press de peito com halteres
3		Press de peito inclinado com halteres
4		Aberturas halteres banco plano



5		Tricep à testa com barra em banco declinado
6		Tricep cabos
7		Tricep afundos no banco

DIA 2 – GRUPO MUSCULAR – PERNAS/OMBROS

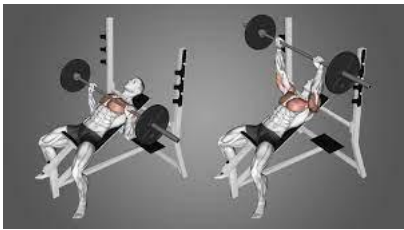
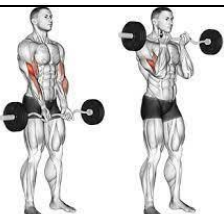
1		Agachamento frontal total
2		Lunges concentrado com halteres
3		Agachamento búlgaro com halteres
4		Press de ombros com halteres



5		Face pulls com elástico ou cabo
6		Elevação frontal e lateral com halteres

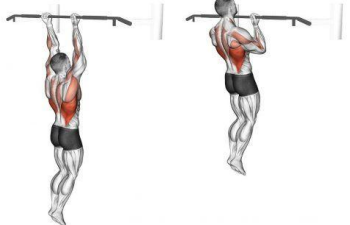


DIA 3 – GRUPO MUSCULAR – PEITO/COSTAS/BICEP

1		Supino inclinado ou press peito com halteres SS
2		Bent barbell row
3		Supino Declinado ou press de peito com halteres SS
4		Remada pega martelo no banco inclinado
5		Bicep curl com barra ou halt
6		Bicep curl martelo com halteres



DIA 4 – GRUPO MUSCULAR – PERNAS/COSTAS

1		Agachamento total com barra
2		Hip thrust com barra
3		Leg Extension
4		Straight-arm pulldown
5		Remada unilateral com halt
6		Chin-Ups