



FASE 1 / AVANÇADOS

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

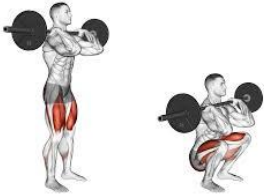
D: 50 seg

Semana 3

4 x 6 a 8 reps → aumento de carga

D: 70 seg

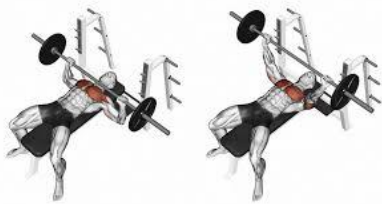
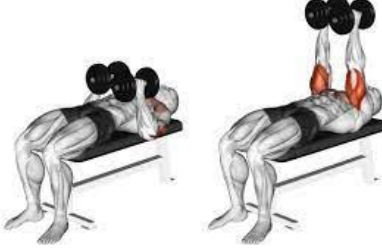
DIA 1 – GRUPO MUSCULAR – PERNAS/OMBROS

1		Agachamento total à frente com barra
2		Lunges alternado com halteres
3		Globet squat com KB ou Halt
4		Press de ombros com halteres



5		Remada alta com halteres ou barra
6		Press de ombros pega V ou na landmine
7		Elevações frontais e laterais com halteres

DIA 2 – GRUPO MUSCULAR – PEITO/TRICEP

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



5		Tricep francês com halt
6		Tricep kickback nos com elástico ou com halt

DIA 3 – GRUPO MUSCULAR – PERNAS/COSTAS/OMBROS

1		Peso morto romeno com barra
2		Farmers walk com halteres ou KB
3		Leg Extension
4		Agachamento búlgaro com halteres
5		Remada curvada com pegada invertida na barra w ou olimp.

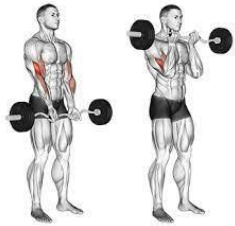


6		Pull ups (com elástico)
7		Renegade Row

DIA 4 – GRUPO MUSCULAR – COSTAS/BICEP

1		Remada superior
2		Remada aberta com halteres no banco inclinado
3		Puxada de um braço em posição “lunge” (joelho no chão)
4		Voos sentado com halteres



5		Bicep curl na barra
6		Bicep alternado com halt
7		Bicep concentrado sentado ou em pé com banco inclinado