

Push

INICIAR

Você está no "modo visualização".
Aperte INICIAR para começar seu treino.

Supino com halteres banco reto

Séries: 1x12 leve

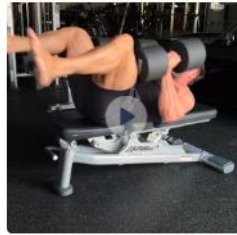
Carga: 24kg

Intervalo: 60s

Séries: 3x8 a 10

Carga: 34kg

Intervalo: 90s



Supino inclinado máquina

Séries: 3x8 a 10

Carga: 45kg

Intervalo: 90s

Instruções:

Na última série reduz 30% da carga e faz até a falha



Crucifixo máquina

Séries: 3x10 a 12

Carga: 65kg

Intervalo: 90s

Séries: Drop falha, reduz faz falha, reduz faz falha

Carga: 54/49/44



Paralelas

Séries: 3x12 a 15 reps

Carga: 0kg



Desenvolvimento máquina

Séries: 1x10 a 12

Carga: 35kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x8 a 10

Carga: 45kg

Intervalo: 90s

Séries: Cluster faz 4 descansa 15 segundos faz mais 4 descansa 15 segundos mais 4 até completar 20 repetições

Carga: 35kg



Elevação lateral c/apoio

Séries: 3x12 a 15 reps

Carga: 14kg

Intervalo: 90s



Tríceps máquina

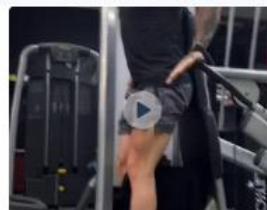
Séries: 2x10 a 12 reps

Carga: 65kg

Intervalo: 90s

Séries: 1 Drop faz 10 reduz, faz falha, reduz faz falha

Carga: 50kg



Bicicleta

Séries: 20 min média intensidade

Carga: 0kg



Pulldown corda

Séries: 1x12 leve

Carga: 45kg

Intervalo: 60s

Séries: 3x8 a 10 com progressão de carga

Carga: 65kg

Intervalo: 90s

Séries: 1xfalha

Carga: 75kg

Intervalo: 90s



Remada máquina

Séries: 3x8 a 10 com pico de contração

Carga: 70kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x6 a 8 reduz 30% e faz 15 reps

Carga: 50kg

Intervalo: 120s



Remada articulada unilateral

Séries: 3x8 a 10

Carga: 40kg

Intervalo: 90s



Barra fixa

Séries: 4x6 a 8

Carga: 0kg

Intervalo: 90s



Rosca barra W pegada fechada

Séries: 1x10 a 12

Carga: 35 barra pronta

Intervalo: 90s

Séries: 1x8 a 10

Carga: 35 barra pronta

Intervalo: 90s

Séries: 1x6 a 8

Carga: 40 barra pronta

Intervalo: 90s



Rosca martelo alternanada

Séries: 3x8 a 10

Carga: 16kg

Intervalo: 90s



Abdômen supra com carga

Séries: 4x12

Carga: 0kg

Intervalo: 60s



Escada Máquina

Séries: 20 min veloc: 6

Carga: 0kg



Panturrilha em pé

Séries: 4x12 a 15

Carga: 100kg

Intervalo: 60s



Cadeira extensora

Séries: 1x15 leve

Carga: 45kg

Intervalo: 60s

Séries: 3x8 a 10 com pico de contração

Carga: 90kg

Intervalo: 90s

Séries: Cluster 5 blocos de 4 repetições com 15 segundos de descanso

Carga: 90kg

Intervalo: 120s



Agachamento Hack

Séries: 2x 8 a 10

Carga: 40kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x6 a 8

Carga: 50kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x4 a 6

Carga: 60kg

Intervalo: 120s



Búlgaro com halter

Séries: 3x8 a 10

Carga: 30kg

Intervalo: 90s



Cadeira flexora

Séries: 3x8 a 10 com pico de contração

Carga: 50/30

Intervalo: 90s

Instruções:

Na terceira e última série reduz 30% da carga e faz 15 Reps



Abdução de quadril em pé

Séries: 4x 12 a 15

Carga: 70kg

Intervalo: 90s



Esteira Caminhada

Séries: 20 min caminhada rápida

Carga: 0kg



Supino reto com barra

Séries: 1x12 leve

Carga: 20kg

Intervalo: 60s

Séries: 1x10

Carga: 30kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x8

Carga: 35kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x6

Carga: 40kg

Intervalo: 90s



Supino inclinado com halteres

Séries: 3x8 a 10

Carga: 36kg

Intervalo: 120s



Cross Over

Séries: 3x12 a 15

Carga: 20,4kg

Intervalo: 90s

Instruções:

Na última série reduz e faz até a falha



Elevação lateral máquina

Séries: 3 x 8 a 10

Carga: 30kg

Intervalo: 90s

Séries: Drop faz 8 reduz faz falha, reduz e faz falha

Carga: 0kg

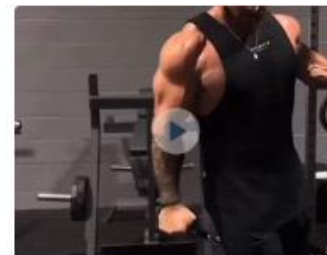


Elevação lateral polia por trás

Séries: 2x10 a 12

Carga: 15kg

Intervalo: 60s



Posterior deltoide no cabo

Séries: 3x10 a 12

Carga: 20kg

Intervalo: 60s



Triceps corda

Séries: 2x10 a 12

Carga: 27,2kg

Intervalo: 90s

Séries: Cluster 5 blocos de 4 repets com 15 segundos de intervalo

Carga: 0kg



Escada Máquina

Séries: 20 min veloc: 6

Carga: 0kg



Puxada aberta pegada neutra

Séries: 1x12 leve

Carga: 45kg

Intervalo: 60s

Séries: 3x 10 a 12 com pico de contração

Carga: 60kg

Intervalo: 90s



Remada baixa com triângulo

Séries: 1x12

Carga: 50kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x10

Carga: 60kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x8 reduz 30% e faz 12 a 15 reps

Carga: 70/40

Intervalo: 120s



Puxada alta com triângulo

Séries: 3x10 a 12

Carga: 60kg

Intervalo: 90s



Remada curvada

Séries: 1x10 a 12

Carga: 20kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x 8 a 10

Carga: 25kg

Intervalo: 120s

Séries: 2x6

Carga: 30/35

Intervalo: 120s



Lat Pulldown Maquina

Séries: 2x10 a 12

Carga: 50kg

Intervalo: 60s



Rosca scott

Séries: 3x8 a 12

Carga: 10kg

Intervalo: 90s



Abdômen na polia

Séries: 4x15 a 20

Carga: 0kg

Intervalo: 90s



Esteira Caminhada

Séries: 20 min inclinação 15 veloc 5.5

Carga: 0kg



Mesa flexora

Séries: 1x12 leve

Carga: 35kg

Intervalo: 60s

Séries: 2x10 a 12 com pico de contração

Carga: 45kg

Intervalo: 90s

Séries: 1x6 a 8 com pico de contração, reduz e faz 12 a 15 Reps direto

Carga: 45/35

Intervalo: 120s



Stiff

Séries: 4x 6 a 10

Carga: 35kg

Intervalo: 120s



Flexora unilateral

Séries: 1x12 com pico de contração e excêntrica lenta

Carga: 15kg

Intervalo: 60s

Séries: 2x8 a 10 com pico de contração

Carga: 17,5

Intervalo: 60s

Séries: Cluster 5 blocos de 3 Reps com 10 segundos de intervalo

Carga: 10kg



Afundo

Séries: 3x10 a 12

Carga: 14kg

Intervalo: 90s

Instruções:

Descansar 1 minuto entre uma perna e outra



Leg press amplitude

Séries: 1x10 a 12

Carga: 40kg

Intervalo: 90s

Séries: 2x8 a 10

Carga: 80kg

Intervalo: 120s

Séries: 1x6 + Reps parciais (15 a 20)

Carga: 60kg

Intervalo: 120s



Panturrilha em pé

Carga: 50kg



Bicicleta

Séries: 20 min média intensidade

Carga: 0kg

