

1 - CADEIRA EXTENSORA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

Até a falha

Pré Exaustão

2 - AGACHAMENTO LIVRE



SÉRIES

4

REPETIÇÕES

15+12+10+8

Subindo a carga progressivamente



3 - LEG PRESS 45°



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10+10



10 repetições parando 3 segundo em baixo na isometria + 10 repetições normais

4 - AGACHAMENTO SUMO TERRA + AGACHAMENTO BÚLGARO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

5 - CADERIA FLEXORA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12



6 - PASSADA COM RECUO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12