



1 - AGACHAMENTO NO SMITH

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

Controlar na fase excêntrica do movimento.

2 - HACK MACHINE + AGACHAMENTO COM HALTER



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

Hack Machine - Desça de forma lenta.
Agachamento com halter - Desça lentamente também.

3 - LEG PRESS 45°



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12



Pare por 3 segundos na isometria.

4 - CADEIRA EXTENSORA + PASSADA A FUNDO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

Cadeira Extensora – Pare rapidamente na fase concêntrica do movimento.

Passada a Fundo - Execução normal.

6 - MESA FLEXORA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

