

1 - CADEIRA ABDUTORA 45°



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



2 - ELEVAÇÃO PÉLVICA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10 + 15

Elevação Pélvica - 10 repetições normais + 15 repetições subindo lentamente

3 - EXTENSÃO DE QUADRIL NA POLIA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

8+10+12

Drop set

4 - AGACHAMENTO SUMO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20

Pare 3 segundos, em baixo, na isometria



5 - FROG + BOM DIA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

6 - STIFF



SÉRIES

7

REPETIÇÕES

12

25 segundos de descanso entre
as séries

