

1 - MOBILIDADE



2 - ABDUÇÃO UNILATERAL NA POLIA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20

Execução normal.



3 - CADEIRA ABDUTORA 45° + STIFF



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Cadeira Abdutora 45°- Execução Normal.
Stiff - Execução Normal.

4 - ELEVAÇÃO PLÉVICA



SÉRIES

12

REPETIÇÕES

5



Descansando 10 segundos após a sexta série.



5 - EXTENSÃO DE QUADRIL NA POLIA

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Execução normal.

6 - BULGARO NO SMITH + SUBIDA NO BANCO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

Até a
falha

Bulgaro no Smith - Execução Normal.
Subida no Banco - Até a falha.