

1 - ABDUÇÃO LATERAL



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15+10+6

Progressão de Carga.



2 - REMADA ALTA + ABDUÇÃO UNILATERAL

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

8+15

Remada Alta - 8 repetições por série.

Abdução Unilateral - 15 repetições por série.



3 - ELEVAÇÃO FRONTAL COM O BANCO INCLINADO

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10

4 - DESENVOLVIMENTO NA MÁQUINA + ELEVAÇÃO FRONTAL COM A BARRA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

5+6



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Desenvolvimento na Máquina – 5 repetições normais + 6 subindo bem lento por série.

Elevação Frontal com Barra – Pegada Supinada, 15 repetições por série.