

## 1 - AGACHAMENTO NO SMITH



SÉRIES

3

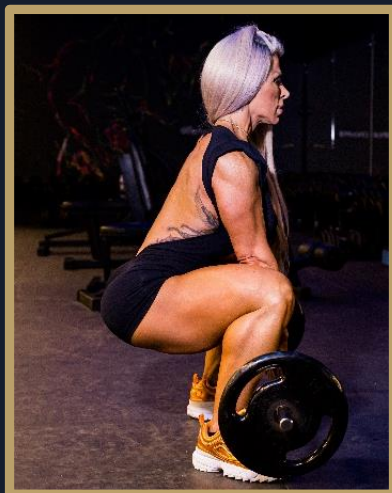
REPETIÇÕES

5+6

5 repetições normais + 6 repetições executando a parte concêntrica (subida) bem lentamente.



## 2 - AGACHAMENTO TERRA + AGACHAMENTO COM HALTER



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

20

Agachamento Terra- Execução normal.  
Agachamento com Halter - Subindo apenas 60% do movimento completo.

## 3 - CADERIA FLEXORA



SÉRIES

4

REPETIÇÕES

10

Execução normal.



## 4 - LEG PRESS



SÉRIES

4

REPETIÇÕES

10+8+6+20

Adicionando carga progressivamente.  
Execute a ultima série  
com menos carga.





## 5 - CADEIRA EXTENSORA

SÉRIES

14

REPETIÇÕES

12

Descanse 25 segundos após a sétima série.



## 6 - PASSADA COM AVANÇO

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

Até a falha

Execução normal.