

1 - AGACHAMENTO NO SMITH



SÉRIES

3

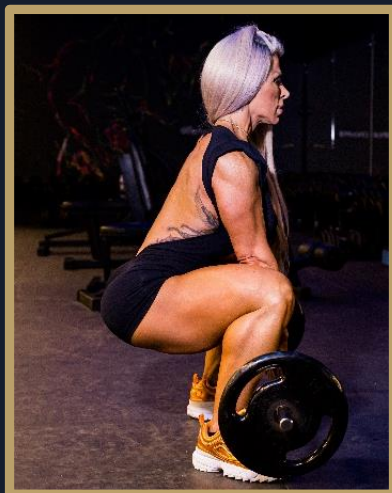
REPETIÇÕES

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

ROUNDS	2
SÉRIES	7
REPETIÇÕES	12

2 x (7x12)

Execute 7 séries com 12 repetições em cada série, descansando 25 segundos entre as séries.

Descanse 2 minutos e execute mais

7 séries com 12 repetições, descansando 25 segundos entre as séries.



6 - PASSADA COM AVANÇO

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

Até a falha

Execução normal.