

1 - PRÉ ATIVAÇÃO > ABDUÇÃO UNILATERAL NO BANCO INCLINADO



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

20

Alternando os lados, sem descanso.





2 - ABDUÇÃO LATERAL

SÉRIES

3

REPETIÇÕES

8 + 10 + 15

Dropset

3 - UNILATERAL NA POLIA BAIXA + ABDUÇÃO LATERAL



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10

Uni-Lateral - Execução Normal.
Abdução Lateral - Execute a parte excêntrica do movimento bem lentamente.

4 - ELEVAÇÃO FRONTAL NA POLIA BAIXA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10

Execute a parte excêntrica do movimento bem lentamente



5 - DESENVOLVIMENTO NA MÁQUINA + ELEVAÇÃO FRONTAL NO BANCO INCLINADO



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

10



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

15

6 - DESENVOLVIMENTO COM HALTER



SÉRIES

1

REPETIÇÕES

6-5-4-3-2-1

Alternando os lados,
sem descanso.



7 - POSTERIOR DE OMBRO



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

15

Execução normal.

