

1 - MESA FLEXORA



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

20

Pré ativação.



2 - HACK MACHINE



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

10+5

10 repetições subindo lento e 5 repetições normais.



3 - LEVANTAMENTO TERRA



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

10



Execução normal.

4 - LEG PRESS 45°



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

8

Carga máxima.



5 - LEG 90° UNILATERAL + BÚLGARO NO SMITH



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

10



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

15



Leg 90° Unilateral – Pesado, 10 repetições cada lado.
Búlgaro no Smith – Carga moderada, fazer 15 repetições cada lado.
Fazer todo o lado esquerdo e depois o lado direito..



6 - FLEXORA UNILATERAL

SÉRIES

2

REPETIÇÕES

15

Execução normal.





7 - CADEIRA EXTENSORA

SÉRIES

7

REPETIÇÕES

12

25 segundos de descanso entre as séries.