

PRÉ ATIVAÇÃO – MESA FLEXORA

SÉRIES

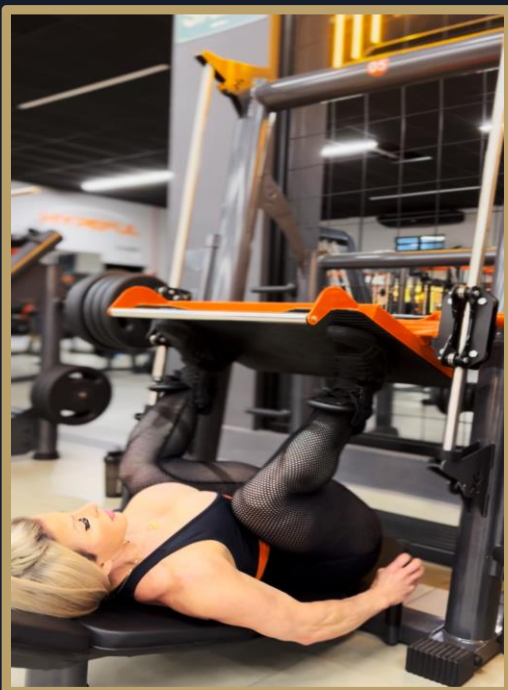
2

REPETIÇÕES

20

Execução normal.





2 – LEG PRESS 90°

SÉRIES

4

REPETIÇÕES

10

Faça isometria durante 3 segundos, em baixo.

3 – LEVANTAMENTO TERRA



SÉRIES

3

REPETIÇÕES

12

Normal execution





4 – CADEIRA FLEXORA

SÉRIES

2

REPETIÇÕES

15-12-10

Progressão de carga.

5 – PASSADA COM RECUO NO SMITH+ STIFF UNILATERAL



SÉRIES

2

REPETIÇÕES

10+15

Normal execution



6 – FLEXORA UNILATERAL

SÉRIES

7

REPETIÇÕES

12

Descanso de 20 segundos entre as séries.

