

	Exercício	Quantidade	Carga	Ajustes
	Supino na Máquina Sem estender totalmente os cotovelos, empurrar mais rápido do que retorna	12-10-8-6.	3-4-5-6	
	Supino Inclinado (halteres) Não encostar no peito, sem estender totalmente os cotovelos e sem encostar um halter no outro	12-10-8.	roxos verde escuro vinho	apoio na inclinação 2
	Crucifixo Isométrico Manter a coluna reta e não projetar a cabeça para o chão com um ângulo maior que 90° nos cotovelos	3x30"	sc	
	Puxada na Máquina Puxar na direção das clavículas Sem estender totalmente os cotovelos, manter a inclinação do tronco sem alterá-la	12-10-8-6.	4-5-6-7	
	Remada Curvada em Pé Manter o tronco inclinado em 90° com as coxas e mantê-las flexionadas ligeiramente	12-10-8.	3-4-5.	
	Crucifixo Inverso Isométrico Inclinar o tronco e mantê-lo a 90° com as coxas e manter os cotovelos quase totalmente estendidos	3x30"	rosa	
	Extensão de Pernas Evitar estender totalmente os joelhos e segurar abaixo do banco para não subir o quadril	15-12-10.	3-4-5.	
	Flexão Unilateral de Pernas Manter uma leve inclinação de tronco, sem deixar bater o peso e não estender totalmente o joelho	15-15-12	0-0-1.	

	Adução na Máquina	3x12	9.	Afastar até o
	Evitar bater o peso ao afastar as pernas			9º furo
	Agachamento Unilateral	3x15	6 Kg	Unir duas
	Sem projetar o joelho a frente			caneleiras
	Não apoiar muito no espaldar			de 3Kg
	Manter a coluna reta			
	Saltos com Panturrilha	3x10	sc	
	Na aterrissagem apoiar metade dos pés e ficar na ponta dos mesmos			
	Abdominal Infra Suspenso	4x10	sc	Realizar
	Subir os joelhos em direção do abdomen			simultaneamente
				com o
				próximo
	Abdominal Supra no Solo	4x20	sc	Realizar
	Flexionar o tronco devagar sem muita amplitude			simultaneamente
	soltando o ar quando sobe			com o
				próximo
	Ponte Ventral	4x30"	sc	Realizar
	Manter a coluna reta e não abaixar o quadril			simultaneamente
				com o
				próximo
	Hiperextensão Solo	4x10	sc	Realizar
	Manter o olhar e as palmas das mãos voltadas para o solo			simultaneamente
				com o
				primeiro abdominal