
















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

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