

FEMININA

MUSCULAÇÃO GERAL de BASE

Cap. Física Força

A	MOBILIZAÇÃO	SERIES	REPET
	TORÇÃO DE TRONCO	2	10
	ALONGAMENTO SPIDER -MAN	2	10
	POSTURA DO GATO/CAMELO	2	10
	MOBILIDADE OMBRO	2	10
	CORDA 100 SALTOS	1	100

A	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	STIFF UNILATERAL	3	10	70% a 80%
2	PISTOL NO BANCO	3	5	70% a 80%
3	BANCO ABDUTOR	3	10	70% a 80%
4	SUPINO INCLINADO COM HALTER	3	5	70% a 80%
5	CRUCIFIXO NO CROSS OVER	3	5	70% a 80%
6	SACA ROLHA- Wood Chop	3	10	5 a 10KG
7	PULLEY FRENTE	3	5	70% a 80%
8	REMADA UNILATERAL BANCO	3	5	70% a 80%
9	PERDIGUEIRO	3	10	70% a 80%

B	MOBILIZAÇÃO	SERIES	REPET
	ROTAÇÃO DE TRONCO DEITADO	2	10
	TORÇÃO DE TRONCO	2	10
	POSTURA DO GATO/CAMELO	2	10
	MOBILIDADE OMBRO	2	10
	CORDA	100 SALTOS	

B	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	AGACHAMENTO BULGARO	3	5	70% a 80%
2	AVANÇO C/ HALTER	3	10	70% a 80%
3	LEG PRESS HORIZONTAL	3	5	70% a 80%
4	CRUCIFIXO no CROSS OVER	3	5	70% a 80%
5	DESENVOLV. ARNOUD	3	5	70% a 80%
6	AGACHAMENTO SUMO C/ HALTER	3	5	70% a 80%
7	REMADA HORIZ. CROSS OVER	3	5	70% a 80%
8	REMADA BAIXA C/ TRIANGULO	3	5	70% a 80%
9	ABDOMINAL TWIST RUSSO	3	10	5kg

FEMININA

MUSCULAÇÃO GERAL de BASE

Cap. Física Força

A	MOBILIZAÇÃO	SERIES	REPET
	TORÇÃO DE TRONCO	2	10
	ALONGAMENTO SPIDER -MAN	2	10
	POSTURA DO GATO/CAMELO	2	10
	MOBILIDADE OMBRO	2	10
	CORDA	300 SALTOS	

A	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	STIFF UNILATERAL	3	10	70% a 80%
2	SUPINO INCLINADO COM HALTER	3	5	70% a 80%
3	LEG PRESS HORIZONTAL	3	5	70% a 80%
4	PULEY FRENTE	3	5	70% a 80%
5	CRUCIFIXO INVERSO CROSS OVER	3	5	70% a 80%
6	AVANÇO	3	5	70% a 80%
7	FLEXÃO DE BRAÇOS	3	5	P. Corporal
8	CADEIRA ABDUTORA	3	5	70% a 80%
9	BARRA	3	10	P. Corporal
10	LOMBAR Na mesa de remada	3	10	10kg

B	MOBILIZAÇÃO	SERIES	REPET
	ROTAÇÃO DE TRONCO DEITADO	2	10
	TORÇÃO DE TRONCO	2	10
	POSTURA DO GATO/CAMELO	2	10
	MOBILIDADE OMBRO	2	10
	CORDA	300 SALTOS	

B	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	AGACHAMENTO BULGARO	3	5	70% a 80%
2	CRUCIFIXO NO CROSS OVER	3	5	70% a 80%
3	CADEIRA EXTENSORA	3	5	70% a 80%
4	REMADA DEITADO	3	5	70% a 80%
5	DESENVOLV. ARNOLD	3	5	70% a 80%
6	PISTOL NO BANCO	3	5	70% a 80%
7	CRUCIFIXO 30º	3	5	70% a 80%
8	AGACHAMENTO SUMO C/ PESO	3	5	70% a 80%
9	REMADA SENTADO C/ TRIANGULO	3	5	70% a 80%
10	ABDOMINAL TWIST RUSSO	3	10	10kg%

MASCULINA

MASCULINA