

REMADORES

MUSCULAÇÃO

A	MOBILIZAÇÃO	SERIES	REPET
	TORÇÃO DE TRONCO	2	10
	ALONGAMENTO SPIDER -MAN	2	10
	POSTURA DO GATO/CAMELO	2	10
	MOBILIDADE OMBRO	2	10
	ISOMETRICO NO REMOERG.	3	1min

A	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	AGACHAMENTO	5	5	75% a 85%
2	SUPINO RETO	5	5	75% a 85%
3	PULLEY FRENTE	5	5	75% a 85%
4	PISTOL NO BANCO	3	10	P. Corp.
5	PERDIGUEIRO	3	10	P. Corp.

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	3	1min

B	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	LEG PRESS HORIZONTAL	5	5	75% a 85%
2	CRUCIFIXO NO CROSS OVER	5	5	75% a 85%
3	REMADA DEITADO	5	5	75% a 85%
4	AVANÇO C/ HALTER	3	10	60% a 70%
5	AGACHAMENTO SUMO C/ HALTER	5	5	75% a 85%
6	BUG DEAD	3	10	P. Corp.

JULHO

REMADORAS

MUSCULAÇÃO

A	MOBILIZAÇÃO	SERIES	REPET
	TORÇÃO DE TRONCO	2	10
	ALONGAMENTO SPIDER -MAN	2	10
	POSTURA DO GATO/CAMELO	2	10
	MOBILIDADE OMBRO	2	10
	ISOMETRICO NO REMOERG.	3	1min

A	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	STIFF UNILATERAL	3	10	60% a 70%
2	SUPINO RETO COM HALTER	3	5	80% a 90%
3	PULLEY FRENTE	3	5	80% a 90%
4	AGACHAMENTO LIVRE	5	5	80% a 90%
5	REMADA UNILATERAL BANCO	5	5	80% a 90%
6	PERDIGUEIRO	3	10	80% a 90%

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	3	1min

B	EXERCÍCIOS	SERIES	REPET	%1RM
1	AVANÇO C/ HALTER	3	10	60% a 70%
2	CRUCIFIXO NO CROSS OVER	3	5	80% a 90%
3	AGACHAMENTO SUMO C/ HALTER	5	5	80% a 90%
4	REMADA BAIXA C/ TRIANGULO	3	5	80% a 90%
5	LEG PRESS HORIZONTAL	5	5	80% a 90%
6	ABDOMINAL TWIST RUSSO	3	20	P. Corporal