



**JANEIRO (3 semanas: 03/01 até 21/01)**

Dia	SEGUNDA				TERÇA				QUARTA				QUINTA				SEXTA			
Gr Musc	Peito / Biceps / Abd				LPO				Circuit Trainer				LPO				Costas / Tríceps / Abd			

Aquecimento	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg
	Along. Gerais	1	8'	x	Along. Gerais	1	8'	x	Along. Gerais	1	8'	x	Along. Gerais	1	8'	x	Along. Gerais	1	8'	x
	Flexão c/ palma	2	10	x	Agacham. Livre	2	20	x	Burpee	2	15	x	Agacham. Livre	2	20	x	Puxada por trás	2	10	x

Parte Principal	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	Exercícios	Sér.	Rpt	Carg	
	Supino reto c/ halter	3	10		Terra	4	8		Esteira 500m (vel. 8.0 - 9.0 Km)				Terra	4	8		Puxada Supinda	3	10		
	Supino 45°	3	8		Puxad Alta Arrem	4	8		Desenv. barra atrás	2	10		Puxad Alta Arrem	4	8		Rem. Sent. Neutra	3	8		
	Rosca Bíc 21	3			Arremesso Susp.	4	6		Flex. Tronco total	2	15		Arremesso Susp.	4	6		Tríc testa barra	3	10		
	Rosca Bíc Pronado	3	10		Agach.Pela Frente	4	8		Cad. Adutora	2	20		Agach.Pela Frente	4	8		Tríc corda	3	8		
	Crucifixo 30°	3	8						Esteira 500m (vel. 8.0 - 9.0 Km)									Puxa abert pron	3	8	
	Rosca Bic. Martelo								Elev. Lateral	2	10										
	Ext. Tronco Superman	3	20						Abd. Oblíquo	2	15							Flex tronco	3	15	
	Pranch Lat.+Flex Oblíq.	3	20"+15						Cad. Abductora	2	20							Flex perna e tronco	3	15	
	Ext. Tronco na Bola	3	20						Esteira 500m (vel. 8.0 - 9.0 Km)									Prancha Dec.Ventral	3	45"	
									Elev. Frontal	2	10										
									Pant. Banco ou leg	2	20										
									Abd Infra parale c/ canele	2	15										

Intervalo	Intervalo entre exercicios 2' intervalo entre séries 1' 20"	Intervalo entre exercicios 2' intervalo entre séries 1' 30"	Intervalo entre exercicios 20'' intervalo entre séries 30"	Intervalo entre exercicios 2' intervalo entre séries 1' 30"	Intervalo entre exercicios 2' intervalo entre séries 1' 20"
-----------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------	----------------------------------------------------------------

**DROP SET = SÉRIES JUNTAS , UMA APÓS A OUTRA SEM INTERVALO.**

**BI-SET = FAZER UM EXERCÍCIO SEGUIDO DO OUTRO ( CONJUGADO )**