

Série A		
Exercício	Repetições	Obs
Crusifixo c/ Halter	1x Fail	Pegada Neutra/Banco reto
Supino 45º	1x Fail + 10/8/6	Aumentando o peso
Voador/Fly	3x12	Pesado
Supino Vertical	4x8	Sentado/Máquina
Bíceps na barra W	4x10	
Rosca Alternada com rotação	3x8	Sentado com pouca inclinação
Robot	3x8	Com amplitude máxima
Agachamento	1x Fail	Descer o máximo
Leg Press	3x10	
Cadeira Extensora	3x12Un + 10Juntas	

Série B		
Exercício	Repetições	Obs
Puxada p/ Frente	2x15	Pronada
Puxada Supinada	4x10	
Cavalo	3x12	Pronada
Remada Sentado	3x8	Neutra
Tríceps Barra	4x10	Pronada
Tríceps Barra	3x10	Supinada
Tríceps Corda	3x12	
Mesa Flexora	4x10	
Cadeira Flexora	4x10	

Série C		
Exercício	Repetições	Obs
Desenvolvimento no Smith	1x Fail	
Desenvolvimento Arnold	4x10	
Elevação Frontal	3x8	Neutra
Elevação Lateral	4x10	Halter
Elevação Lateral	2x12	Pulley baixo e sem descanso
Encolhimento com Halter	3x15	
Panturrilha Sentado	1x Fail && 4x12	
Panturrilha no Leg Vertical	4x15	Abduzida