

Treino A	Exercício	Séries	Nº Repetições
	Cadeira extensora	4x	6 a 12
	Agachamento livre	4x	6 a 12
	Afundo búlgaro	4x	6 a 12
	Leg press	4x	6 a 12
	Passada	4x	6 a 12
Treino B	Exercício	Séries	Nº Repetições
	Mesa flexora	4x	6 a 12
	Stiff	4x	6 a 12
	Afundo com halteres	4x	6 a 12
	Sumo	4x	6 a 12
	Elevação pélvica	4x	6 a 12
	Extensão de quadril com coice	4x	6 a 12
	Abdução de quadril	4x	6 a 12
Treino C	Exercício	Séries	Nº Repetições
	Puxada frontal	4x	6 a 12
	Puxada baixa	4x	6 a 12
	Remada curvada barra pronada	4x	6 a 12
	Rosca direta w	4x	6 a 12
	Rosca direta antenada com halteres	4x	6 a 12
Treino D	Exercício	Séries	Nº Repetições
	Supino reto (halter)	4x	6 a 12
	Supino inclinado (halter)	4x	6 a 12
	Crucifixo	3x	6 a 12
	Tríceps testa	4x	6 a 12
	Tríceps coice	4x	6 a 12
	Desenvolvimento	4x	6 a 12
	Elevação lateral	4x	6 a 12