

ABCDE - Hormonizado/Avançado

Divisão: ABCDE (3 on 1 off)

A	B	C	D	E
Dorsais	MMII	Delts	Peitorais	Pontos Fracos

Técnicas Intensificadoras	
Sigla	Significado
AMRAP	Ir Até a Falha
SLOW	4 reps com 5s de concêntrica, 4 reps com 5s de excêntrica, e 4 reps com velocidade normal.
Rest Pause	Descanse 10seg após a série e repita até chegar onde apenas 1 repetição possa ser realizada
Cor Amarela	Super Série (Sem Descanso Entre Exercícios)
USD	Usar peso para 10 reps. Aumentar 20% da carga a cada série com 10s de descanso até chegar ao 1RM, volte para o peso inicial e faça repetições até a falha
100/10	Fazer cem repetições no total sem número pré-determinado de séries, descanso de 10 segundos entre séries.

Dorsais			
Exercício	Séries	Repetições	RPE/Intesidade
Barra Pronada Aberta	4	AMRAP	10
Remada Curvada	1	N/A	USD
Remada Baixa	3	8	9.0
Serrote Unilateral	3	10	8.5
T-Row/Cavalinho	2	12	SLOW
Pullover Barra (Banco)	2	12	SLOW
Rosca Martelo	3	12	8.5
Elevação Lateral	3	12	8.5
Panturrilha em Pé (Corporal)	3	50	N/A
Abdominal Solo	3	AMRAP	10

Prancha	2	1.5 min	N/A
---------	---	---------	-----

MMII			
Exercício	Séries	Repetições	RPE/Intensidade
Agachamento Livre	2	8	9.0
	2	6	9.5
Levantamento Terra	1	N/A	USD
Stiff	2	12	SLOW
Mesa Flexora	2	10	9.0
	1	AMRAP	10
Cadeira Extensora	2	10	9.0
	1	AMRAP	10
Panturrilha Sentado	N/A	100	100/10
Abdominal Solo	3	20	9.0
Elevação Lateral	3	12	9.0
Triceps Polia	3	12	9.0

Delts			
Exercício	Séries	Repetições	RPE/Intensidade
Elevação Lateral Scarvec	3	10 cada	9.0
Desenvolvimento Livre Barra em Pé	5	7	8.5/9.0/9.5
Pec Dec Inverso	1	N/A	USD
Elevação Frontal	2	12	SLOW
Elevação Lateral Curvado	2	AMRAP	10
Panturrilha em Pé	3	50	N/A
Elevação de Pernas Pendurado	3	15	9.0
Abdominal Crunch Polia	3	12	9.0

Peitorais			
Exercícios	Séries	Reps	RPE/Intensidade
Supino Reto Barra	1	N/A	USD
Supino Halteres	4	8	2 x 8.5 1 x 9.0 1 x 9.5
Supino Inclinado Halteres	2	12	SLOW
Crucifixo Polia	2	12	SLOW
Pullover	3	12	8.5
Flexão	3	AMRAP	10
Rosca Banco Inclinado	3	10	9.5
Tríceps Testa	3	10	9.5
Rosca Martelo	2	15	9.0
Tríceps Corda	2	15	9.0

Pontos Fracos			
Exercício	Séries	Repetições	RPE/Intensidade
Remada Curvada	5	6	2 x 8.5 2 x 9.0 1 x 9.5
Supino Reto Halter	5	8	2 x 8.5 2 x 9.0 1 x 10
Barra Fixa Pronada	2	12	SLOW
Cavalinho	1	N/A	USD
Crucifixo	2	12	SLOW
Panturrilha em Pé Máquina	N/A	100	100/20
Panturrilha Sentado	3	10	RPE 9.5
Elevação Lateral	2	7	10
Rosca Martelo	2	7	10
Triceps Testa	2	7	10