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.

Legs					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Barbell Squat	4	5	7.5/8/8.5/9	2-3min	-
Bulgarian Split Squat (DB)	4	6	8/8/9/9	2 min	-
Romanian Deadlift (RDL)	5	8-10	8.5	1 min	-
Leg Curl	x	40	8-9	10s	40/10
Bodyweight Lunges	3	15 each leg	-	1 min between sets	
Wall Sit	3	45s	-		
Unilateral Standing Calf Raise (Bodyweight)	5	30 each	-	no rest	-

Push					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**

Barbell Bench	4	6	8/8.5/8.5/9	2-3min	-
OHP Barbell	4	5	8/8/9/9/9.5	2 min	-
Incline DB Bench	3	8-10	8.5	1 min	-
Push Up	x	30	8-9	10s	30/10
Sarcev Lateral Raise	3	30 total (10 each)	9	1 min	-
Triceps PushDown	4	8	8.5	45s	-
Triceps Kickback	3	AMRAP	10	45s	-
OH Triceps Extension	3	10	9	45s	-

Pull					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Deadlift	3	6	9	2-3 min	-
T Row	-	-	-	10s	USD
Lat PullDown	4	2 x 10 2 x 8	9	1.5 min	-
Low Row	3	12	8	1 min	SLOW
Unilateral Lat PullDown (Rotating Hand)	4	10	8.5/9/9/9.5	1.5 min	-
Barbell Bicep Curl	4	10	8/8/8.5/9	1 min	-
DB Hammer Curl	3	12	8.5	1 min between sets	
Preacher Curl	3	15	8		
Ext Rotation	3	12	-	-	-

Legs2					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
BB Squat	3	10	8/8.5/9	2 min	-
Front Squat	3	10	8.5	2 min	-

Leg Press (Feet Up and Wide)	4	12	8/9/9/10	1.5 min	-
GHR	4	8	8.5	1 min	-
Leg Extension	3	15	8.5	no rest	
Leg Curl	3	15	8.5		
Abductor Machine	3	12	8.5/9/9	30s	-
Seated Calf Raise	3	12	-	30s	SLOW
Standing Calf Raise	3	AMRAP	10	30s	-

Push2					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
DB Bench Press	3	12	8.5	2 min	-
Machine Press	3	12	-	1 min	SLOW
Unilateral DB OHP	4	8	8/9/9/10	1.5 min	-
Cable Lateral Raise	4	15	8.5/9/9/10	1 min	-
Dip	3	10	8.5	no rest	
Pushup	3	AMRAP	-		
Triceps Rope PressDown	3	12	8.5/9/9	30s	-
OH Tricep Extension	3	12	9	30s	-
Tricep Kickback	3	AMRAP	10		-

Pull2					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Hack Deadlift	3	8	8.5	2 min	-
Lat PullDown	3	12	8.5	1 min between sets	
Lat Sweep	3	AMRAP	10		-
BB Bent Over Row	4	8	8.5/9/9/9.5	2 min	-
Lat Raise	3	12	8	1 min	-

Incline Seated Curl	4	15	8.5/9/9.5/10	1 min	-
DB Curl	4	10	9	30s between sets	-
DB Hammer Curl	4	10	9		-
External Rotation	3	12	-	-	-