

Divisão: P.H.A.T (Power Hypertrophy Adaptive Training)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado	Domingo
Superior Foco Força	Inferior Foco Força	OFF	Costas e Ombros	Inferior Completo	Peito e Braços	OFF

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.

PHAT

Superior Força	Inferior Força	Costas e Ombro	Inferiores	Peito e Braços
----------------	----------------	----------------	------------	----------------

Superiores Foco Força

Exercício	Séries	Repetição	Descanso	RPE
Supino Reto Barra	5	5	3 min	1 x 8.0 2 x 8.5 2 x 9.0
Supino Levemente Inclinado Halteres (Elevar apenas 1-2 Pinos)	2 2	6 8	2 min	8.5 8.5
Barra Fixa Pegada Pronada	4	AMRAP	2.5 min	N/A
Remada Baixa Pegada Neutra	3	12	1.5 min	7.5 8.0 8.5

Desenvolvimento Com Halteres	4	7-9	1 min entre séries	9.5
Elevação Lateral	4	AMRAP		N/A
Rosca Direta Simultânea Halteres	4	8	45s	2 x 9.0 2 x 10
Triceps Polia	4	8	45s	2 x 9.0 2 x 10
Rosca Martelo Halteres	4	10	45s entre séries	9.5
Triceps Testa Halter	4	10		9.5

Inferiores Foco Força				
Exercício	Séries	Repetição	Descanso	RPE
Agachamento Livre	5	5	3 min	1 x 8.0 2 x 8.5 2 x 9.0
Levantamento Terra	2 2	4 5	2-3 min	8.5 9.0
Stiff Halteres	3	12	1.5 min	9.0
Mesa Flexora	4	12	1 min	8.5 9.0 9.5 10
Passada	3	AMRAP	1 min	N/A
Leg Press	3	12	1 min	SLOW
Cadeira Extensora	3	10	45s	8.0
Cadeira Abduutora	3	15	sem descanso	9.0
Cadeira Addutora	3	15		9.0
Elevação de Panturrilha em Pé	3	AMRAP	1 min	N/A

Costas e Ombro				
Exercício	Séries	Repetição	Descanso	RPE
Remada Curvada (alterne pegada pronada e supinada durante as séries)	4	8	2.5 min	2 x 8.5 2 x 9.0
Pulley Alto Pegada Neutra	4	10	1.5 min	9.0 9.5 9.5 10
Remada Baixa Pegada Neutra	1	10	10s	Rest Pause
Pulldown	3	15	1 min	8.0
Desenvolvimento Militar em Pé Barra	3	8	2 min	9.0
Elevação Lateral Sentado	3	AMRAP	45s entre séries	N/A
Elevação Lateral Curvado	3	AMRAP		N/A
Desenvolvimento Arnold	3	10	1 min	9.0

Inferiores Completo				
Exercício	Séries	Repetição	Descanso	RPE
Agachamento Livre	2 2	10 8	2.5 min	8.5 9.5
Stiff Barra	2 2	10 12	1 min	8.5 9.0
Leg Press	1	10	10s	Rest Pause
Passada	3	10	1 min entre séries	9.0
Wall Sit	3	1 minuto		N/A
Cadeira Flexora	4	12	1 min	SLOW

Cadeira Extensora	3	12	1 min	SLOW
Cadeira Abdutora	3	15	sem descanso	9.0
Cadeira Addutora	3	15		9.0
Elevação de Panturrilha Sentado	4	AMRAP	45s	10

Peito e Braços				
Exercício	Séries	Repetição	Descanso	RPE
Supino Reto Halteres	4	12	2 min	9.0
Supino Inclinado Halteres	3	8	2 min	9.0
Crucifixo Máquina ou Polia	3	12	1 min	SLOW
Paralela	3	10	1 min	8.5
Triceps Corda	3	AMRAP	45s	N/A
Rosca Polia	3	AMRAP	45s	N/A
Triceps Polia	3	12	1 min	SLOW
Rosca Direta Barra W	3	12	1 min	SLOW
Triceps Coice	3	10	30s entre séries	9.0
Rosca com Halteres no Banco Inclinado	3	10		9.0

Abdomên (2-3x na Semana)			
Exercício	Séries	Repetição	RPE
Rope Crunch	4	8-12	10
Lenhador	3	12	8.5
Elevação de Pé Pendurado (se for difícil use o aparelho com apoio aonde vc faz paralela)	3	AMRAP	N/A
Penguim	3	AMRAP	N/A
Prancha	3	1 minuto	N/A
Prancha Lateral	3	30 segundos cada lado	N/A