

Divisão do Treino: PHAT

Superiores	Inferiores Foco Força	Costas Bíceps Ombros	Inferiores	Peito Tríceps Ombros	
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.			
Superiores					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Reto Halter	-	10	-	10-20s	USD
Puxada Alta Aberta	4	6-8	8/8.5/9/9	2 min	N/A
Desenvolvimento Militar Barra Em Pé	3	5	8.5/9/9	2 min	N/A
Remada Baixa	3	8-10	8/8.5/9	1.5 min	N/A
Elevação Lateral Scarcev	3	10 cada posição	8.5	1.5 min	N/A
Flexão	3	AMRAP	-	1 min	N/A
Bíceps Rosca Barra W	3	7-9	8.5	1 min	N/A
Tríceps Francesa	3	8	8.5	1 min	N/A
Bíceps Scott Máquina	2	15	8	sem descanso	N/A
Tríceps Corda	2	15	8		N/A

Inferiores - Força					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Agachamento Livre	5	6	8/8/8.5/9/9.5	3 min	N/A
Terra Sumo	4	5	8.5/9/9/9	3 min	N/A
Leg Press	-	10	-	10-20s	Rest Pause
Stiff Halter	4	8	8/8/9/9	2 min	N/A
Afundo	3	10	8.5	1.5 min	NA
Flexora	4	8	8.5	1 min	N/A
Abdutora	3	12	8.5	sem descanso	N/A
Adutora	3	12	8.5		N/A
Panturrilha em pé	4	AMRAP	10	45s	N/A
Panturrilha Sentado	3	12	8.5	45s	SLOW

Costas Bíceps e Ombros					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Remada Curvada	3	12	8/8.5/8.5	2 min	N/A
Remada Serrote	3	10	8	1 min	N/A
Puxada Alta Pegada Fechada	3	15	8.5	1 min entre séries	N/A
Remada Baixa	3	10	9		N/A
PullDown	3	AMRAP	10	1 min	N/A
Shoulder Press Máquina	3	12	-	1 min	SLOW
Elevação Lateral Polia (unilateral)	4	15	9	30 seg	N/A
Pec Dec Inverso	3	12	8.5	45s	N/A
Bíceps 21 Polia	2	21	8	1 min	N/A
Bíceps Rosca Halter Simultâneo	3	10	8	1 min	N/A

Inferiores					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Agachamento Livre	4	8	8/9/9/9.5	2-3min	N/A
Stiff	3	12	8/8/9	2 min	N/A
Hip Thruster	4	8	8/8/8.5/8.5	1.5 min	N/A
Leg Press Pés Altos Abertos	3	15	7.5	1 min entre séries	N/A
Leg Press Pés Juntos Baixos	3	15	8.5		
Passada	2	15	8.5	1.5 min	N/A
Flexora	3	15	8/9/9	Sem Descanso	N/A
Extensora	3	15	8/9/9		
Abdutora	3	15	9		
Panturrilha Em Pé Unilateral Peso Corporal	4	AMRAP	10	30 seg	N/A
Panturrilha Sentado	3	20	9.5	30 seg	N/A

Peito Ombro e Tríceps					
Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Reto Barra	3	8	8/8.5/8.5	2 min	N/A
Supino Halter Inclinado	3	12	8/8/8.5	2 min	N/A
Desenvolvimento Militar Halter Unilateral	3	10	8/8.5/9	1 min	N/A
Desenvolvimento Arnold	3	10	9	1.5 min	N/A
Elevação Lateral	-	-	-	10-20s	USD
Elevação Lateral Curvado	3	12	-	1 min entre séries	SLOW
Elevação Frontal	3	12	-		SLOW
Tríceps Polia	4	10	8.5	45s	N/A

Triceps Corda	3	12	9	1 min entre séries	
Triceps Francês Polia	3	12	9		