Divisão do Treino

A	B	C	A2	B2	C2
Push	Pull	Legs	Push	Pull	Legs

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.

A - Push

Exercício	Séries	Reps	RPE	Descanso	Técnica
Supino Reto Barra	3 3	6 4	8.5 8.5/9/9.5	3 min	-
Supino Inclinado Halter	3	7-9	8/8/8.5	2 min	-
CrossOver Invertido	2	12	-	1 min	SLOW
OHP (Desenvolvimento)	4	5	8/8.5/9/9	2-2.5 min	-
Triceps Polia	4	10	8.5	1 min	-
Triceps Corda Unilateral	3	15	8/8.5/9	30 seg	-
Paralela	2	AMRAP	10	1 min	-
Rotação Externa	3	15	8	1 min	-

B - Pull					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Terra Convencional	4	6	8/8.5/8.5/9	3 min	-
Remada Curvada	3	7-9	8/9/9.5	2 min	-
Puxada Alta Pegada Aberta	-	-	-	10-20seg	USD
Remada Serrote	2	12	-	1min	SLOW
Barra Fixa	2	AMRAP	-	2 min	-
Bíceps Rosca Concentrada	3	12	8/8/8.5	30seg	-
Rosca Direta Barra	4	8	8/8/8.5/8.5	1.5 min	-
Rosca Martelo Halter (Simultâneo	4	10	8.5	1min	-

C - Legs					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Agachamento Livre	5	5	8/8.5/8.5/9/9.5	3 min	-
Afundo	3	10	8/9/9.5	2 min	-
Stiff	4	12	8/8/8.5/9	2 min	-
Goblet Squat	3	10	8	1 min entre séries	
Leg Press Pés Altos e Abertos	3	10	9		
Flexora	4	12	8/8/8.5/8/5	1.5 min	-
Panturrilha em pé	6	10	9	1 min	-
Panturrilha Sentado	3	12	-	1 min	SLOW

A - Push 2					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Supino Inclinado Halter	4	8	8/8.5/9/9	3 min	-

Supino Reto Halter	2 3	10 8	8 8.5	2 min	-
Crucifixo Polia	3	12	-	1 min	SLOW
Elevação Lateral Sarcev	3	10 (cada, 30 por série)	9	1 min	-
Pull Over Barra	3	12	9	1.5 min	-
Triceps Corda	3	15	8/8.5/9		-
Triceps Testa	3	AMRAP	10	1 min entre séries	-
Supino Pegada Fechada	3	10	9	1.5 min	-

B - Pull 2					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Terra Convencional	-	10	-	10-20seg	USD
Remada Baixa	1	10	-	10seg	Rest Pause
Barra Fixa Supinada	3	8	9	2 min	-
Cavalinho	4	12	8	2 min	-
PullDown	3	15	8	1.5 min	-
Pec Dec Reverso	3	15	8	-	-
Bíceps Rosca Banco Inclinado	3	12	8/8/8.5	1 min	-
Biceps Rosca Direta Halter	4	10	8.5	1 min entre séries	-
Bíceps Rosca Martelo Halter	4	10	8.5	-	-
Rotação Externa	3	15	8	-	-

C - Legs 2					
Exercício	**Séries**	**Reps**	**RPE**	**Descanso**	**Técnica**
Agachamento Livre	4	8	8/8/8.5/9	3 min	-
Leg Press	2	12	-	2 min	SLOW

Stiff Halter	4	10	8/8/8.5/9	2 min	-
Cadeixa Extensora	3	12	9	1 min entre séries	
Cadeira Flexora	3	12	9		
Passada	3	12	8.5	1.5 min	-
Panturrilha em pé Unilateral (Peso Corporal)	5	AMRAP	10	1 min	-
Panturrilha Sentado	4	12	9	1 min	-