

# Conjuntos de Bi-Sets e Tri-Sets para Todos os Grupos Musculares

## ➔ Superior



### Bi-Set

- Supino Inclinado com Halteres
- Supino Reto com Halteres

### Tri-Set

- Supino Crossover Polia Alta
- Supino Crossover Polia Média
- Supino Crossover Polia Baixa



### Bi-Set

- Tríceps Testa Barra
- Supino Tríceps Barra

### Tri-Set

- Tríceps Pulley (polia)
- Tríceps Testa na Polia
- Tríceps Francês na Polia



### Bi-Set

- Remada Curvada na Barra
- Crucifixo Inverso com Halteres

### Tri-Set

- Remada Curvada na Barra
- Remada Serrote Unilateral
- Crucifixo Inverso com Halteres

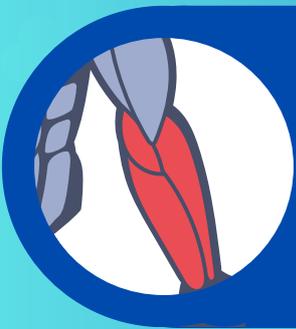


### Bi-Set

- Rosca Bíceps Halteres
- Rosca Martelo Halteres

### Tri-Set

- Rosca Scott
- Rosca Bíceps Halteres
- Rosca Martelo Halteres



### Bi-Set

- Extensão de Punho na Barra
- Rosca Inversa na Barra

### Tri-Set

- Extensão de Punho na Barra
- Flexão de Punho na Barra
- Rosca Inversa na Barra



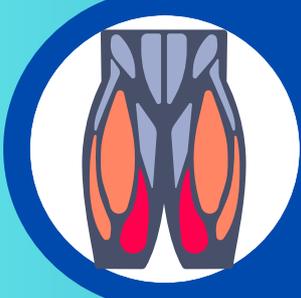
### Bi-Set

- Elevação Lateral com Halteres
- Desenvolvimento c/ Halteres

### Tri-Set

- Elevação Lateral com Halteres
- Elevação Frontal com Halteres
- Desenvolvimento c/ Halteres

## ➔ Inferior



### Bi-Set

- Cadeira Extensora
- Afundo com Halteres

### Tri-Set

- Agachamento com Bolsa de Carga
- Cadeira Extensora
- Afundo com Halteres

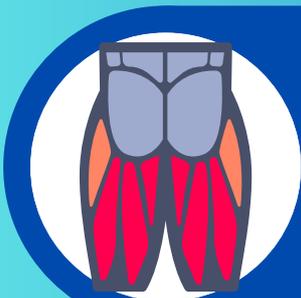


### Bi-Set

- Cadeira Abdutora
- Agachamento Sumô

### Tri-Set

- Agachamento Fundo com Bolsa de Carga
- Cadeira Abdutora
- Agachamento Sumô



### Bi-Set

- Mesa Flexora
- Stiff com Halteres ou Barra

### Tri-Set

- Stiff com Halteres ou Barra
- Cadeira Flexora
- Stiff Unilateral



## Bi-Set

- Gêmeos em Pé no Smith
- Gêmeos em Pé Livre com Pico de Contração

## Tri-Set

- Gêmeos em Pé no Smith
- Gêmeos Sentado
- Gêmeos em Pé Livre com Pico de Contração