

# TREINO AB: PUXE-EMPURRE

MASCULINO

## A - PUXE

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:20h**

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Pulley Frente	3x	Até a falha	-
Remada Baixa	4x	Até a falha	-
Rosca Direta	4x	Até a falha	-
Cadeira Flexora	3x	Até a falha	-
Stiff	3x	Até a falha	-
Abdominal Máquina	3x	Até a falha	-

## B - EMPURRE

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:20h**

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Supino Inclinado	3x	Até a falha	-
Crucifixo	4x	Até a falha	-
Elevação Lateral	4x	Até a falha	-
Agachamento	3x	Até a falha	-
Cadeira Extensora	4x	Até a falha	-
Elevação Pélvica	4x	Até a falha	-
Panturrilha em Pé (no smith)	3x	Até a falha	-

# TREINO AB: PUXE-EMPURRE

FEMININO

## A - PUXE

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:20h**

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Stiff	3x	Até a falha	-
Cadeira Flexora	4x	Até a falha	-
Mesa Flexora	3x	Até a falha	-
Remada Serrote Unilateral	3x	Até a falha	-
Puxada Alta ou Gráviton	3x	Até a falha	-
Rosca na Polia	3x	Até a falha	-
Abdominal Remador	4x	Até a falha	-

## B - EMPURRE

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:20h**

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Agachamento	3x	Até a falha	-
Leg Press	4x	Até a falha	-
Coice na Polia	3x	Até a falha	-
Elevação Pélvica	4x	Até a falha	-
Supino Reto	3x	Até a falha	-
Crucifixo	3x	Até a falha	-
Tríceps Pulley + Elevação Lateral	3x	Até a falha	BI-SET