

TREINO AB: SUPERIOR-INFERIOR

A

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:10h**

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Pulley Frente	3x	Até a falha	-
Remada Fechada Máquina	3x	Até a falha	-
Supino Reto (máquina, polia ou livre)	3x	Até a falha	-
Supino Inclinado (máquina, polia ou livre)	3x	Até a falha	-
Rosca Direta	3x	Até a falha	-
Rosca Testa	3x	Até a falha	-
Elevação Lateral	3x	Até a falha	-

B

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:10h**

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Agachamento	3x	Até a falha	-
Leg Press	3x	Até a falha	-
Cadeira Flexora	3x	Até a falha	-
Stiff	3x	Até a falha	-
Cadeira Abductora	3x	Até a falha	-
Elevação Pélvica	4x	Até a falha	-
Panturrilha em Pé (no smith)	3x	Até a falha	-