

TREINO FULL BODY

2X

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h - 1:30h**

MASCULINO

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Remada Baixa	4x	Até a falha	-
Supino Reto (máquina, crossover ou livre)	4x	Até a falha	-
Puxada Alta	3x	Até a falha	DROP SET
Supino Inclinado	3x	Até a falha	DROP SET
Rosca Direta + Tríceps Testa	3x	Até a falha	BI-SET
Elevação Lateral c/ Halteres	4x	Até a falha	-
Leg Press	4x	Até a falha	--
Cadeira Flexora	3x	Até a falha	-
Gêmeos em pé	3x	Até a falha	-

FEMININO

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Agachamento	4x	Até a falha	-
Leg Press	3x	Até a falha	REST PAUSE
Coice na Polia	4x	Até a falha	-
Elevação Pélvica	4x	Até a falha	-
Cadeira Extensora + Stiff	4x	Até a falha	BI-SET
Supino Reto	3x	Até a falha	-
Puxada Alta	3x	Até a falha	--
Rosca na Polia + Tríceps na Polia	3x	Até a falha	BI-SET