

TREINO FULL BODY

4X

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

MASCULINO

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Supino Reto ou Inclinado	4x	Até a falha	-
Puxada Alta	4x	Até a falha	-
Tríceps Pulley	3x	Até a falha	-
Rosca Scott	3x	Até a falha	-
Elevação Lateral com Halteres	3x	Até a falha	-
Agachamento	3x	Até a falha	-
Stiff + Panturrilha em Pé	3x	Até a falha	BI-SET

FEMININO

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Agachamento Búlgaro	4x	Até a falha	-
Leg Press	4x	Até a falha	-
Cadeira Extensora	3x	Até a falha	-
Elevação Pélvica	3x	Até a falha	-
Supino Reto	3x	Até a falha	-
Remada Baixa	3x	Até a falha	-
Rosca direta na polia + Tríceps Pulley	3x	Até a falha	BI-SET