

TREINO FULL BODY

6X

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **30 min - 55 min**

MASCULINO

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Remada Serrote	3x	Até a falha	-
Supino Reto ou Inclinado	3x	Até a falha	-
Tríceps Testa	2x	Até a falha	-
Rosca Direta	2x	Até a falha	-
Leg Press	3x	Até a falha	-
Cadeira Flexora	2x	Até a falha	-
Elevação Lateral	2x	Até a falha	-

FEMININO

Exercício	Séries	Modo de Execução	Método Avançado
Agachamento	3x	Até a falha	-
Leg Press Horizontal + Panturrilha no Leg Press Horizontal	3x	Até a falha	BI-SET
Elevação Pélvica	3x	Até a falha	-
Mesa flexora	2x	Até a falha	-
Crucifixo	2x	Até a falha	-
Remada Curvada	2x	Até a falha	-
Rosca na polia + Tríceps Francês na polia	2x	Até a falha	BI-SET