

TREINO FULL BODY

VARIADO

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

MASCULINO

Treino A1	Treino A2	Treino A3	Séries	Método Avançado
Supino Reto	Supino Inclinado	Crucifixo	4x	-
Puxada Alta	Remada Baixa	Remada Cavalinho	4x	-
Tríceps Pulley	Tríceps Testa	Tríceps Francês	3x	-
Rosca Scott	Rosca direta	Rosca concentrada	3x	-
Elevação Lateral com Halteres	Elevação Lateral na Polia	Elevação Lateral com Halteres	3x	-
Agachamento	Leg Press	Hack Machine	3x	-
Stiff + Panturrilha em pé BISET	Cadeira Flexora + Panturrilha em pé	Mesa Flexora + Panturrilha em pé	3x	BI-SET

FEMININO

Treino A1	Treino A2	Treino A3	Séries	Método Avançado
Agachamento Búlgaro	Coice na Polia	Afundo	4x	-
Leg Press	Agachamento	Leg Press Horizontal	4x	-
Cadeira Extensora	Cadeira Extensora	Cadeira Extensora	3x	-
Elevação Pélvica	Cadeira Abdução	4 apoios	3x	-
Supino Reto	Supino Inclinado	Crucifixo	3x	-
Remada Baixa	Remada Aberta	Puxada Alta	3x	-
Rosca na polia + Tríceps Pulley	Rosca na polia + Tríceps Testa na polia	Rosca Scott + Tríceps Francês com Halteres	3x	BI-SET