



NOME: GORGONOID

MODALIDADE: MUSCULAÇÃO

CATEGORIA:

ROTINA DE TREINAMENTO

SESSÃO A

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	CARGA
REMADA CAVALINHO	XXX	12-12-10-10	
PUXADOR FRENTE	3X	8-10	
PUXADOR INVERSO INCLINADO	3X	10-12	
REMADA MAQUINA DROP SET	3X	10-10-10	
FLEXÃO LOMBAR LIVRE	3X	15-20	
ROSCA SCOTT LIVRE	XXX	12-12-10-10	
ROSCA MARTELO	3X	10-12	
ROSCA POLIA DROP SET	3X	10-10-10	
PANTURRILHAS C/ HALTERES UNIL	4X	12-15	

SESSÃO B

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	CARGA
SUPINO PLANO	XXX	12-12-10-10	
SUPINO INCL C/ HALTERES	3X	8-10	
SUPINO DECLINADO	3X	10-12	
VOADOR DROP SET	3X	10-10-10	
TRÍCEPS FRANCÊS W BCO 45	XXX	12-12-10-10	
TRÍCEPS FRANCÊS PUXADOR CORDA	3X	10-12	
TRÍCEPS POLIA INVERSO DROP SET	3X	10-10-10	
ABDOMINAL REMADOR ALTERNADO	4X	20-30	

SESSÃO C

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	CARGA
LEG PRESS 45 TOTAL	XXX	12-12-10-10	
AFUNDO FIXO	3X	8-10	
CADEIRA EXTENSORA	3X - 4X	10-12	
STIFF C/ HALTERES	3X	10-12	
MESA FLEXORA	3X - 4X	8-10	
PANTURRILHAS SENTADO	3X	12-15	
PANTURRILHAS NO HACK	3X	15-20	

SESSÃO D

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	CARGA
DESENVOLVIMENTO FIXO FRENTE	XXX	12-12-10-10	
DESENV C/ HALTERES	3X	8-10	
DESENVOLVIMENTO ARTICULADO	3X	10-12	
ELEVAÇÃO LATERAL DROP SET	3X	10-10-10	
REMADA ALTA POLIA W	3X	10-12	
ENCOLHIMENTO NO SMITH P/ TRAZ	3X - 4X	12-15	
ABDOMINAL PRANCHA DECLINADO	3X - 4X	20-30	

PERIODIZAÇÃO

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
22-Apr	A	B	C	D	A	B	OFF
29-Apr	C	D	A	B	C	D	OFF
6-May	A	B	C	D	A	B	OFF
13-May	C	D	A	B	C	D	OFF

ANAMNESE BÁSICA

PESO:	ESTAT.:	IDADE:	SEXO
-------	---------	--------	------