



NOME: MARCO GORGONOID

MODALIDADE: MUSCULAÇÃO

CATEGORIA:

ROTINA DE TREINAMENTO

SESSÃO A

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
REMADA CAVALINHO	XXX	15-12-10-8
REMADA MAQUINA PRONADA	4X	8-10
REMADA POLIA CORDA	3X	10-12
REMADA UNIL ARTICULADA	3X	8-10
ROSCA DIRETA SENTADO	4X	12-15
ROSCA BCO 45 .0	3X	8-10
PANTURRILHAS SMITH	6X	12-15

SESSÃO B

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
SUPINO INCLINADO FIXO	XXX	15-12-10-8
SUPINO ARTICULADO	4X	10-12
PARALELAS PEITO	3X	LIMITE
ELEVACAO LATERAL	XXX	15-12-10-8
ELEVACAO FRONTAL + REMADA ALTA	3X	12 + 15
DESENV ALTERNADO NO CROSS ISOCONCENTRICO	3X	10-12
ABDOMINAL CARRETILHA	4X	20-30

SESSÃO C

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
AGACHAMENTO TOTAL	4X	8-10
CADEIRA EXTENSORA	3X	8-10
MESA FLEXORA	3X	8-10
PANTURRILHAS NO LEG PRESS	3X	12-15
PANTURRILHAS SENTADO 2T	3X	8-10
ESCADARIA 2/2 DEGRAUS		15-30 MIN

SESSÃO D

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
BARRA FIXA ROMANA	4X	LIMITE
PUXADOR ARTICULADO .0	3X	10-12
PUXADOR INVERSO	XXX	15-12-10-8
VOADOR INVERSO CURTO	4X	8-10
ENCOLHIMENTO SMITH POSTERIOR	3X	12-15
ROSCA ALTERNADA SENTADO	XXX	15-12-10-8
ABDOMINAL REMADOR ALTERNADO	4X	20-30

PERIODIZAÇÃO - MESOCICLO

SEM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
8-Jul	A	B	C	D	E	OFF	A
15-Jul	B	C	D	E	OFF	A	B
22-Jul	C	D	E	OFF	A	B	C
29-Jul	D	E	OFF	A	B	A	B
5-Aug	A	B	C	D	E	OFF	A
12-Aug	B	C	D	E	OFF	A	B
19-Aug	C	D	E	OFF	A	B	C
26-Aug	D	E	OFF	A	B	A	B

SESSÃO E

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
DESENVOLVIMENTO COSTAS	XXX	15-12-10-8
DESENV ARTICULADO INVERTIDO	3X	10-12
CRUCIFIXO BCO 90°	3X	10-12
CRUCIFIXO INCLINADO	XXX	15-12-10-8
CROSS OVER CRUZADO	3X	10-12
VOADOR PEGADA ABERTA	3X	10-12
PANTURRILHAS UNIL C/ HALTER NONSTOP	6X	12-15

ANAMNESE BÁSICA

OCORRENCIAS

Prof. Esp. Rubens Gomes

Cref.068015-G/SP

www.overallteam.com.br

