



SEMANA 8

Caso não conheça um exercício e/ou técnica, clique sobre ela para ver o vídeo
OBS: Para o link funcionar, é preciso abrir o PDF pelo seu navegador, app Adobe ou Google Drive

Segunda-feira

Exercícios	Séries	Reps	Desc.	Vel. C/E	Técnica	Técnica 2	Técnica 3
Pulley frente	7	3	10 seg	1 por 1	Cluster		
Pulley frente	3	3 a 7	60 seg	1 por 1	3 a 7	Pico	
Pulley triângulo	3	6 a 10	60 seg	1 por 3	Pirâmide Crescente	Drop set	
Remada Curvada	3	6 a 10	60 seg	1 por 3	Pirâmide Crescente	Pico	
Crucifixo Inverso Máquina	4	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Oclusão	
Rosca simultânea	4	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	Drop Set
Rosca Concentrada	3	6 a 10	60 seg	1 por 3	Pirâmide Crescente	Pico	
Extensão lombar	4	6 a 12	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP

Terça-feira

Exercícios	Séries	Reps	Desc.	Vel. C/E	Técnica	Técnica 2	Técnica 3
Supino Reto	7	3	10 seg	1 por 1	Cluster		
Supino Reto	3	3 a 7	60 seg	1 por 1	3 a 7	1 Rest	
Dumbell Press Inclinado	3	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Drop set	
Crossover	3	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Oclusão	
Elevação Lateral	5	6 a 15	15 seg	1 por 1	Rest Pause		
Tríceps Testa	4	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	1 Rest	
Tríceps Pulley Corda	3	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Abs Máquina	4	6 a 12	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP

Quarta-feira

Exercícios	Séries	Reps	Desc.	Vel. C/E	Técnica	Técnica 2	Técnica 3
Agachamento no Smith	7	3	10 seg	1 por 1	Cluster		
Agachamento Livre	3	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente		
Leg Press	3	6 a 15	10 seg	1 por 1	Rest Pause		
Agachamento Hack	3	6 a 10	1 min	1 por 10	Excêntrica Lenta		
Cadeira Extensora	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	Pico	
Cadeira Flexora	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	Pico	
Cadeira Adutora	3	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Cadeira Abdutora	3	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Panturrilha Sentado	4	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Panturrilha em Pé	4	6 a 15	0 seg	1 por 1	Non Stop		

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP





SEMANA 8

Caso não conheça um exercício e/ou técnica, clique sobre ela para ver o vídeo
OBS: Para o link funcionar, é preciso abrir o PDF pelo seu navegador, app Adobe ou Google Drive

Quinta-feira							
Exercícios	Séries	Reps	Desc.	Vel. C/E	Técnica	Técnica 2	Técnica 3
Pulley frente	7	3	10 seg	1 por 1	Cluster		
Pulley frente	3	6 a 15	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	Drop Set
Remada Baixa Triângulo	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	Pico	
Remada Baixa Pronada Aberta	3	6 a 15	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Crucifixo Inverso Cabo	3	6 a 15	0 seg	1 por 1	Non Stop	Pico	
Rosca Concentrada 45º	4	6 a 15	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Oclusão	Drop Set
Rosca Direta	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	Pico	

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP

Sexta-feira							
Exercícios	Séries	Reps	Desc.	Vel. C/E	Técnica	Técnica 2	Técnica 3
Supino Reto	7	3	10 seg	1 por 1	Cluster		
Dumbell Press Reto	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	1 Rest	
Dumbell Press Inclinado	3	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Drop set	
Crucifixo Máquina	3	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Oclusão	
Elevação Lateral	5	6 a 15	15 seg	1 por 1	Rest Pause		
Tríceps Pulley	4	6 a 10	60 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Drop set	
Tríceps Francês	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	1 Rest	
Abs Máquina	4	6 a 12	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP

Sábado							
Exercícios	Séries	Reps	Desc.	Vel. C/E	Técnica	Técnica 2	Técnica 3
Agachamento Hack	7	3	10 seg	1 por 1	Cluster		
Agachamento Livre	3	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente		
Leg Press	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	1 Rest	
Levantamento Terra	3	6 a 10	1 min	1 por 1	Falha concêntrica		
Cadeira Flexora	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	Pico	
Cadeira Extensora	3	3 a 7	40 seg	1 por 1	3 a 7	Pico	
Cadeira Abdutora	3	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Cadeira Adutora	3	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Panturrilha Sentado	4	6 a 15	40 seg	1 por 1	Pirâmide Crescente	Pico	
Panturrilha em Pé	4	6 a 15	0 seg	1 por 1	Non Stop		

Laércio Refundini - Cref 095569-G/SP

