



Rotina: 2024

📅 Definição muscular

📅 Intermediário

Quadríceps

Agachamento squat articulado

Séries: 4x12

Carga: Caso tiver dúvida me manda vídeo para já corrigir!

🕒 [Intervalo: 60s](#)



Leg Press 45

Séries: 4x10-12

Carga: Carga moderada pra alta

🕒 [Intervalo: 60s](#)



Cadeira Extensora

Séries: 3x10-10

Carga: 3 séries com Rest pause 10 rep descansa 10seg + 10 rep contabiliza 1 serie

🕒 [Intervalo: 90s](#)



Hack

Séries: 4x8-10 rep

Carga: 0kg

🕒 [Intervalo: 60s](#)



Afundo step frente

Séries: 3x15

Carga: Pode colocar carga usando halter

🕒 [Intervalo: 60s](#)



Abdutora 45

Séries: 4x15

Carga: Carga moderada para fazer 15 de forma difícil

🕒 [Intervalo: 80s](#)

