



Ênfase em Quadriceps

Controlar o movimento com a respiração.

Mobilidade de Quadril Dinâmico

Séries/Reps: 2 x 35

Carga: carga media

Intervalo: 60.0

Leg Press 45

Séries/Reps: 1x100

Carga: moderada

Intervalo: 60.0

Combinados

Agachamento Livre com Barra

Séries/Reps: 6 x 8 a 15

Carga: progressao de carga

Intervalo: 60.0

Agachamento com Halter na Frente

Séries/Reps: 6 x 30

Carga: manter a carga

Observações: progredir carga na barra , manter carga no halter

Cadeira Extensora

Séries/Reps: 1 x 10

Carga: piramede crescente

Intervalo: 60.0

Observações: a cada 10 rept subir 10 kls ate zera a maquina

Séries/Reps: 1x10

Carga: decrescente

Intervalo: 60.0

Tempo: a cada 10 rept diminuir 10 kls ate zera a maquina

Séries/Reps: 1x10

Carga: moderada

Intervalo: 60.0

Tempo: a cada 10 rept subir 10 kls ate zera a maquina

Séries/Reps: 1x10

Carga: moderada

Intervalo: 60.0

Tempo: a cada 10 rept diminuir 10 kls ate zera a maquina

Leg Press 45

Séries/Reps: 2 x 35

Carga: carga leve

Intervalo: 60.0

Séries/Reps: 2 x 25

Intervalo: 60.0

Tempo: carga media

Séries/Reps: 1 x 15

Carga: carga media/pesada

Intervalo: 60.0

Séries/Reps: 1x 8 a 10

Carga: max de peso

Intervalo: 60.0

Combinados

Afundo no Smith

Séries/Reps: 3 x 10

Carga: carga media

Intervalo: 60.0

Afundo com Halteres

Séries/Reps: 3 x 20

Carga: carga media

Intervalo: 60.0

Observações: a msma perna que fez no smith tem que fazer com halter

Passada com Halteres

Séries/Reps: 10 min de passadas, direto sem parar

Carga: -

Intervalo: 60.0

Extensão de Panturrilha Maquina

Séries/Reps: 2 x 35

Carga: carga media

Intervalo: 60.0