Fase 1 | TESTING

Exercícios > 1 Dificuldade > Fácil Tempo estimado > 00:00:02

Equipamento necessário > Banco, Barra

1 > Supino Plano (id 63)

Dificuldade > Fácil Série > 1 Tempo estimado > 00:00:2

Série	Total	Velocidade	Peso (kg/Lbs)
> 1	1 Repetições	Normal	100% de 1 RM *

Nota: 7| Do a round of the exercise, loading the maximum weight that you think you are capable of lifting fully and correctly. Take note of the weight used and the number of repetitions done, which will be needed to calculate the maximum weights. Reps >_____ Weights>_____

* 1 RM (repetição máxima) é o peso que cada um de nós é capaz de levantar apenas uma vez para um determinado movimento ou exercício. Calcule o seu RM sua visitando o nosso site na seção dedicada.

Nota: este treino foi criado com a intenção de fornecer orientações e não é personalizado. Por isso, recomendamos a supervisão de um especialista na área durante o seu curso.
Também recomenda-se um exame médico que ateste a sua capacidade de executar atividade física.
Aviso: Caso perceba qualquer sensação não comumente associada a um normal cansaço físico, você deve interromper imediatamente a atividade motora.

Fase 2 | WARM-UP

Exercícios > 3 Dificuldade > Fácil Tempo estimado > 00:05:43

Equipamento necessário > Banco, Barra

1 > Supino Plano (id 63)

Dificuldade > Fácil Série > 2 Tempo estimado > 00:01:37

Série	Total	Velocidade	Peso (kg/Lbs)
> 1	12 Repetições	Lento	30% de 1 RM *
-	Tempo de descanso 00:01:00		

Nota: 1| Do a round of 10/12 repetitions of the exercise you have chosen to test, using the minimum load possible. 2| Do 1 minute of recovery followed by 30 seconds stretching the muscle area involved.

2 > Supino Plano (id 63)

Dificuldade > Fácil Série > 2 Tempo estimado > 00:01:50

Série	Total	Velocidade	Peso (kg/Lbs)
> 1	10 Repetições	Normal	40% de 1 RM *
-	Tempo de descanso 00:01:30		

Nota: 3| Do another round of 8/10 repetitions, with a slight increase in weight on the previous series. 4| Do 1,30 minute of recovery followed by 30 seconds stretching the muscle area involved.

3 > Supino Plano (id 63)

Dificuldade > Fácil Série > 2 Tempo estimado > 00:02:16

Série	Total	Velocidade	Peso (kg/Lbs)
> 1	8 Repetições	Normal	50% de 1 RM *
-	Tempo de descanso 00:02:00		

Nota: 5| Do another round of 6/8 repetitions, with a slight increase in weight on the previous series. 6| Do 2 minutes of recovery followed by 30 seconds stretching the muscle area involved.

* 1 RM (repetição máxima) é o peso que cada um de nós é capaz de levantar apenas uma vez para um determinado movimento ou exercício. Calcule o seu RM sua visitando o nosso site na seção dedicada.

Nota: este treino foi criado com a intenção de fornecer orientações e não é personalizado. Por isso, recomendamos a supervisão de um especialista na área durante o seu curso.
Também recomenda-se um exame médico que ateste a sua capacidade de executar atividade física.
Aviso: Caso perceba qualquer sensação não comumente associada a um normal cansaço físico, você deve interromper imediatamente a atividade motora.