















Luis Fernando Guerrero		23/3/2013		
1		Tratar na altura das clavículas, sem estender os braços totalmente	banco na altura de 3 furos	6-6-7-7 12-12-10-10
2		Puxar na altura do abdômen, sem estender completamente os cotovelos, mantendo-os próximos ao tronco	utilizar a barra reta e um colchonete	4-4-5-5 12-12-10-10
3		Sentado, empurrar o aparelho para frente sem estender completamente os cotovelos, Não tirar as costas do apoio	banco no 4º furo, apoio de costas o mais recuado possível amplitude no 5º furo centralizado ou no 4º furo de trás para frente	6-6-7-7 12-12-10-10
4		Manter os pesos na linha dos olhos. Não enconstá-los.	Inclinação 1	azul marinho 4 x 12
5		Joelhos semi-flexionados, abdômen contraído. Manter os pesos paralelos		vermelho 4 x 10
6		Manter os pesos sutilmente a frente dos ombros. Sem estender totalmente os cotovelos		verde e roxo 4 x 12
7		Manter os cotovelos ao lado do tronco	Realizar com a barra	2 Kg 3 x 10
8		Manter os cotovelos parados a frente do rosto	Banco em inclinação 1	azul marinho 3 x 10
9		Segurar a anilha em um dos braços. Manter o outro estendido apoiado no espaldar. Descer projetando o quadril para trás não permitindo ultrapassar o joelho da ponta do pé. Não estender totalmente os joelhos		5 Kg 4 x 15
10		Manter a coluna reta, não estender os joelhos em seu máximo de amplitude	Enrolar um colchonete e colocar na lombar	6-6-7-7 15-15-12-12
11		Com um dos pés no degrau, subir e descer segurando um halter na mão do mesmo lado		4 4 x 15
12		Deitado com as mãos na nuca, subir expirando. Mantendo as pernas elevadas em 90°		verde água 4 x 15
13		Deitado com as mãos na nuca, subir expirando. Mantendo as pernas elevadas em 90°		sc 4 x 20