












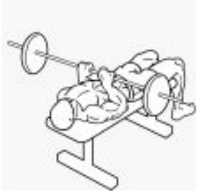



PROGRAMA 5x5

SEGUNDA-FEIRA

Início	Final	Exercício	Nº Séries	Nº de Rep.
		Agachamento com barra	5	5
		Agachamento frontal	3	8-10
		Hip thrust	3	8-10
		Elevações de panturrilhas/gêmeos	3-4	Até à falha









PROGRAMA 5x5

QUARTA-FEIRA

Início	Final	Exercício	Nº Séries	Nº de Rep.
		Supino com barra	5	5
		Supino com halteres	2	8-10
		Supino com agarre junto	3	5
		Puxada de tríceps	2	10

PROGRAMA 5x5

SEXTA-FEIRA

Início	Final	Exercício	Nº Séries	Nº de Rep.
		Levantamento terra (peso morto)	5	5
		Remada alta	3	6-8
		Hiperextensões	3	10-15
		Rosca direta com barra	5	5