

HOMEMNOVUS

PLANO DE TREINO PPL

TREINO A

Push	Séries	Rep.
Supino reto com barra	3	6-8
Supino inclinado c/ halteres	3	8-10
Crucifixo na polia	3	10 a 12
Desenvolvimento c/ halteres	3	6-8
Elevação lateral na polia	3	10-12
Tríceps corda	3	10
Rosca francesa	3	12

TREINO B

Pull	Séries	Rep.
Barra fixa	3	6-8
Remada curvada	3	8-10
Pull down	3	10-12
Encolhimento c/ barra	3	6-8
Crucifixo invertido na polia	3	10
Rosca direta	3	10
Rosca inversa	3	12

HOMEMNOVUS

PLANO DE TREINO PPL

TREINO C

Legs	Séries	Rep.
Agachamento livre	3	6-8
Leg press	3	8-10
Stiff	3	10-12
Passada	3	8 passos ida + 8 volta
Mesa flexora	3	10-12
Cadeira extensora	3	10
Gêmeos em pé	3	12-15
Gêmeos sentado	3	12-15

Descanso entre as séries: Entre 60 e 120 segundos