



NOME:

GORGONOIDE

MODALIDADE:

BODYBUILDING

CATEGORIA:

ROTINA DE TREINAMENTO

SESSÃO A

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	CARGA
CADEIRA EXTENSORA	4X	12-15	
VOADOR	4X	12-15	
CADEIRA ABDUTORA	4X	12-15	
ELEVAÇÃO LATERAL	4X	12-15	
PANTURRILHAS SENTADO	4X	12-15	
TRÍCEPS PUXADOR	4X	12-15	
ABDOMINAL CURTO	4X	20-30	

SESSÃO B

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	CARGA
PUXADOR COSTAS	4X	12-15	
MESA FLEXORA	4X	12-15	
VOADOR INVERSO	4X	12-15	
CADEIRA ADUTORA	4X	12-15	
ROSCA POLIA	4X	12-15	
FLEXÃO LOMBAR SOLO	4X	12-15	

PERIODIZAÇÃO

	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
14/mai							
21/mai					A	B	
28/mai							
04/jun					A	B	
11/jun							
18/jun							
25/jun							
02/jul							
09/jul							
16/jul							
23/jul							
30/jul							

ANAMNESE BÁSICA

PESO:	ESTAT.:	IDADE:	SEXO
-------	---------	--------	------

Prof. Esp. Rubens Gomes
Cref.068015-G/SP

