

| <u>nível 1</u> | | | | |
|-------------------|--------|-----------|---------------|------------|
| exercício | séries | repetição | descanso | observação |
| Flexão Normal | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Rapido |
| Flexão Inclinada | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão de Joelhos | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |

| <u>nível 2</u> | | | | |
|------------------|--------|-----------|---------------|------------|
| exercício | séries | repetição | descanso | observação |
| Diamante | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão declinada | 3 | 6 a 15 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão de Normal | 3 | 6 a 15 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão de Normal | 3 | 6 a 15 | 2 min a 2 min | Moderado |

| <u>Nível 3</u> | | | | |
|-----------------------------|--------|-----------|---------------|------------|
| exercício | séries | repetição | descanso | observação |
| Flexão Diamante Declinada | 3 | 8 a 15 | 1 min a 2 min | moderado |
| Flexão Aberta no Declinada | 3 | 8 a 15 | 1 min a 2 min | moderado |
| Flexão militar no Declinada | 3 | 8 a 15 | 1 min a 2 min | moderado |
| Flexão normal | 3 | 8 a 15 | 1 min a 2 min | moderado |
| Flexão inclinada | 3 | 8 a 15 | 1 min a 2 min | moderado |

| <u>nível 4</u> | | | | |
|------------------------------|--------|-----------|---------------|------------|
| exercício | séries | repetição | descanso | observação |
| Flexão Com Um Braço no banco | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão Falsa declinada | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão Diamante Declinada | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão militar no Declinada | 3 | 8 a 15 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão Aberta no Declinada | 3 | 8 a 20 | 1 min a 2 min | Moderado |

| <u>nível 5</u> | | | | |
|-----------------------------------|--------|-----------|---------------|------------|
| exercício | séries | repetição | descanso | observação |
| Paralela | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão com Um Braço | 2 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Moderado |
| Flexão Com Um Braço apoiado | 2 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Controlado |
| Bi-set falsa e Diamante Declinada | 3 | 6 a 12 | 1 min a 2 min | Controlado |

links

[canal no youtube](#)

[instagram](#)

[planilha de treino que eu criei](#)

[Ajude a manter o site](#)