

NÍVEL 1				
exercício	séries	repetição	descanso	Velocidade
barra supinada	2 a 3	3 a 12	2 min a 3 min	Moderado
barra estatica	2 a 3	15s a 60s	2 min a 3 min	Parado
barra negativa	2 a 3	3 a 12	2 min a 3 min	Controlado
NIVEL 2				
exercício	séries	repetição	descanso	Velocidade
barra pronada	3	3 a 12	2 min a 3 min	Moderado
barra supinada	3	3 a 12	2 min a 3 min	Moderado
barra estatica	3	15s a 90s	2 min a 3 min	Parado
barra negativa	3	3 a 12	2 min a 3 min	Controlado
NÍVEL 3				
exercício	séries	repetição	descanso	Velocidade
Remada na truck	2 a 4	6 a 15	2 min a 3 min	Moderado
Barra Alternada	2 a 4	6 a 15	2 min a 3 min	Moderado
barra pronada	2 a 4	6 a 15	2 min a 3 min	Moderado
barra supinada	2 a 4	6 a 15	2 min a 3 min	Moderado
NIVEL 4				
exercício	séries	repetição	descanso	Velocidade
Remada na truck	3	3 a 10	2 min a 3 min	Rapido
Truck Front estatica	3	15s a 60s	2 min a 3 min	Parado
barra pronada com peso	3	8 a 15	2 min a 3 min	Controlado
barra supinada com peso	3	8 a 15	2 min a 3 min	Controlado
links				
<a href="#">canal no youtube</a>				
<a href="#">instagram</a>				
<a href="#">planilha de treino que eu criei</a>				
<a href="#">Ajude a manter o site</a>				