Clayton GS										С	layg	jarsil@(gma	il.co	m
DATA:															
PEITO	Carga	Repetições		Carga	Repetições		Carga	Repetições		ões	Carga	Repetiçã		ões	
Chest press															
Fly															
Cross over															
Crucifixo															
Peek deek															
Pullover															
Supino															
Flexão peito															
ABDÔMEN	Carga	Rep	etições	Carga	ga Repetiçõ		ões	Carga	Repetições		ões	Carga	Repetições		
Supra															
Infra															
Oblíquos															
Prancha															
Pinça															
Crunch															
COSTAS	Carga	Rep	etições	Carga	ga Repe		Repetições		ga Repetições		ões	Carga	ga Repetiç		ões
Puxada na frente															
Puxada atrás															
Remada alta															
Remada baixa															
Back Extension															
OMBRO	Carga	Rep	etições	Carga	Rep	oetiç	ões	Carga	Repetições		ões	Carga	Rep	Repetições	
Elevação lateral															
Elevação frontal															
Desenvolv.Atrás															
Desenvolv.Frente															
Rotação interna															
Rotação externa															

Clayton GS DATA:												,,,	garsil@g			
BRAÇO	Carga Repetições			Carga	Carga	Rei	petiç	ões	Carga Repetiçõ			ões				
Rosca direta						Repetições										
Rosca alternada																
Rosca concentr.																
Arm curl																
Francês																
Testa																
Supino fechado																
Tríceps extension																
Mergulho																
ANTEBRAÇO	Carga	Re	oetiç	ões	Carga Repetições			ões	Carga	Repetições			Carga Repeti			ões
Rosca punho																
Rosca inversa																
Extra																
GLÚTEOS																
Glute																
Stif																
COXA	Carga	Rep	oetiç	ões	Carga	Rep	Repetições		Carga	Repetições		ões	Carga	Repetições		ões
Agachamento																
Leg-Press																
Agacham.Lateral																
Leg-Curl																
Leg-Extension																
Hip-Adduction																
Hip-Abduction																
Pistol Squat					_											
PERNA	Carga	Repetições		Carga	Repetições		Carga	Repetições		ões	Carga	Repetições				
Panturrilha direit																
Panturrilha esqu																

DATA:																
PEITO	Carga	Repetições		Carga	Repetições		Carga	Repetições		Carga	Repetiç		ões			
Chest press																
Fly																
Cross over																
Crucifixo																
Peek deek																
Pullover																
Supino																
Flexão peito																
ABDÔMEN	Carga	Rep	etiç	ões	Carga	Repetições		Carga	Repetições		ões	Carga	Repetiçõe		ões	
Supra																
Infra																
Oblíquos																
Prancha																
Pinça																
Crunch																
COSTAS	Carga	Rep	etiç	ões	Carga	Repetio		ões	Carga	Repetições		ões	Carga	Repetições		ões
Puxada na frente																
Puxada atrás																
Remada alta																
Remada baixa																
Back Extension																
OMBRO	Carga	Repetições		Carga	Rep	etiç	ões	Carga Repetições		Carga Repe		etições				
Elevação lateral																
Elevação frontal																
Desenvolv.Atrás																
Desenvolv.Frente																
Rotação interna																
Rotação externa																

DATA:												,				
BRAÇO	Carga	Rep	etições	Carga Repetições			Carga	Repetições			Carga	Repetiçõe				
Rosca direta																
Rosca alternada																
Rosca concentr.																
Arm curl																
Francês																
Testa																
Supino fechado																
Tríceps extension																
Mergulho																
ANTEBRAÇO	Carga	Rep	etições	Carga	Rep	etiç	ões	Carga	Rep	oetiç	ões	Carga	Repetições			
Rosca punho																
Rosca inversa																
Extra																
GLÚTEOS																
Glute																
Stif																
COXA	Carga	Rep	etições	Carga	arga Rep		epetições		rga Repetições		ões	Carga	Repetições		ões	
Agachamento																
Leg-Press																
Agacham.Lateral																
Leg-Curl																
Leg-Extension																
Hip-Adduction																
Hip-Abduction																
Pistol Squat																
PERNA	Carga	Repetições		Carga	Repetiç		ões	Carga	Repetições		ões	Carga Repe		etiç	etições	
Panturrilha direit																
Panturrilha esqu																