



EQUIPE REGIONAL - JUNIOR MASCULINO

TREINO DE PESOS 6

| SEGUNDA | QUARTA | SEXTA |
|-----------------------------|----------------------------|---------------------------------------|
| Agachamento 4x5 80% | Lev. Terra 5x5 80% | Agachamento 3x5 85% |
| Salto vertical 10 x 6 | Remada deitada 4x8 PSE8 | Salto vertical 10 x 6 |
| Supino 4x6-8 65% + | Barra 5x 4-6 (carga) | Supino 4x4-6 80% + |
| Crucifixo 2x8-10 PSE 9 | | Desenvolvimento em pé 3x8-10 PSE 8 |
| Paralelas 3x 6-8 (carga) | | Barra 5x 8-12 |

EQUIPE REGIONAL - JUNIOR FEMININO

TREINO DE PESOS 6

| SEGUNDA | QUARTA | SEXTA |
|---------------------------------------|---------------------------------|--------------------------------|
| Agachamento 5x4 80% | Lev. Terra 3x5 70% | Agachamento 3x5 80% |
| Salto vertical 10 x 6 | Agachamento frontal 2x8 PSE8 | Salto vertical 10 x 6 |
| Supino 4x10 60% | Remada deitada 4x8 PSE8 | Supino 5x6 70% |
| Paralela 2x8 (Carga se necessário) | Barra 5x 5-6 PSE9 | Remada deitada 3x8-10 PSE 7 |
| | | Barra 2x 6-8 PSE8 |

EQUIPE REGIONAL - SUB23 MASCULINO

TREINO DE PESOS 6

| SEGUNDA | QUARTA | SEXTA |
|-----------------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| Agachamento 4x5 80% | Lev. Terra 3x5 75% | Agachamento 6x5 70% |
| Salto vertical 10 x 6 | Remada deitada 4x8 PSE8 | Salto vertical 10 x 6 |
| Supino 6 x 3-5 85% + | Flexão de joelhos 2x8-12 | Supino 4x6-8 70% + |
| Paralelas 3x 6-8 (carga) | Barra 5x 4 -6 (carga) | Barra 5x 10-12 |
| | | Paralelas 2x 5-6 (carga) |

EQUIPE REGIONAL - SUB23 FEMININO

TREINO DE PESOS 6

| SEGUNDA | QUARTA | SEXTA |
|---------------------------|-----------------------------|--------------------------------|
| Agachamento 5x5 80% | Lev. Terra 3x5 80% | Agachamento 2 x 6 75% |
| Salto vertical 10 x 6 | Remada deitada 4x8 PSE8 | Salto vertical 10 x 6 |
| Supino 5 x 4-5 85% | Flexão de joelhos 2x8-12 | Supino 3x10 75% |
| Crucifixo 2x8-10 PSE 9 | Barra 5x 4 -6 | Remada deitada 3x8-10 PSE 9 |
| Paralelas 3 x 6-8 | | Barra 3 x 4-6 |

