

RML	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5	Treino 6
	8 min, realizar o maior número de sets: (10 x flexão de braço 12 x abdominal 15 x salto na caixa)	Realizar no menor tempo possível: thruster: (21 rep., 15 rep., 9 rep.) burpees (21 rep., 15 rep., 9 rep.)	20 min, realizar o maior número de sets: (5 x puxada na barra 10 x flexão de braço 15 x agachamento livre)	Realizar no menor tempo possível: 50 x burpee 50 x flexão de braço 50 x polichinelo 50 x abdominal 50 x pular corda	15 min, realizar o maior número de sets: (10 x arremessos com wall ball de 7 kg a 10 kg 10 x salto na caixa 10 x abdominal na barra, em suspensão)	10 min, realizar o maior número de sets: (10 x puxada na barra 12 x abdominal 15 x thruster)
Força	Treino 1	Treino 2	Treino 3	Treino 4	Treino 5	Treino 6
	5 x 3 power snatch 5 x 3 power clean 5 x 3 overhead squat	5 x 3 clean & jerk 4 x 3 clean pull 5 x 5 back squat	back squat com rep. regressivas: 6, 5, 4, 3, 2, 1 dead lifts com rep. regressivas: 6, 5, 4, 3, 2, 1	5 x 10 kettlebell swing 5 x 8 dead lift 5 x 6 back squat	4 x 6 power snatch 4 x 6 power clean 4 x 6 power jerk 4 x 6 overhead squat	5 x 3 back squat 5 x 3 dead lifts 8 x flexão braço 12 x sit up 15 x pulo na caixa