



Fingerboard Tetrís



Glossário:

- Sets: número de séries que um exercício deve ser feito
- Reps: número de repetições que ao todo contabilizam 1 set
- Descanso entre Sets: tempo de descanso entre cada set de exercícios
- Descanso entre Reps: tempo de descanso entre cada repetição dos exercícios dentro de um Set. Alguns exercícios não precisam desse descanso
- Tempo de 1 Set: tempo estimado que 1 Set deve demorar (usado apenas para estatísticas)
- Tempo Total (c/ descanso): tempo total que um exercício completo deve demorar (usado apenas para estatísticas)

Legenda:

- 90°: travado formando um ângulo de 90° com o braço (antebraço e bíceps)
- 140°: travado formando um ângulo de 140° com o braço (antebraço e bíceps)
- ES: estendido
- MX: travado na máxima altura possível
- AB1: agarrão médio/bom
- AB2: batente
- B: barra normal

Obs.: respeite o limite do seu corpo!

Level 1

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	Aquecer por 10 minutos	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
2	2 B	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
3	10s ES AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
4	2 B	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
5	10s ES AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
6	2 B	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
7	10s 140° AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
8	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
9	10s 140° AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
10	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
11	10s MX 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10

12	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
13	10s 90° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
14	2 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
15	10s 140° AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
16	2 B	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
17	15s ES	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
		Número de Exercícios:	17	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:30	Tempo Total do treino:	0:20:05

Level 2

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	Aquecer por 10 minutos	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
2	3 B	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
3	10s ES AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
4	2 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
5	10s 140° AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
6	2 B	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
7	10s 90° 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
8	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
9	15s MX AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
10	2 B 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
11	15s ES AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
12	2 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
13	15s 90° 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
14	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
15	10s MX 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
16	2 B	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
17	3 B AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
		Número de Exercícios:	17	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:30	Tempo Total do treino:	0:20:10

Level 3

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	Aquecer por 10 minutos	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
2	4 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
3	10s ES AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
4	2 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
5	10s 140° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
6	2 B AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
7	15s 90° AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
8	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
9	15s MX 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
10	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
11	15s 140° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
12	3 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
13	15s 90° 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
14	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
15	15s MX AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15

16	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
17	15s ES 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
18	2 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
19	20s ES AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
20	2 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
21	15s 140° 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
22	2 B AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
23	15s 90° 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
24	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
25	15s MX AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
26	2 B 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
27	4 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
		Número de Exercícios:	27	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:30	Tempo Total do treino:	0:27:07

Level 4

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	Aquecer por 10 minutos	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
2	6 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
3	10s 140° AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
4	2 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
5	15s 90° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
6	2 B AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
7	15s MX 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
8	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
9	20s MX 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
10	3 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
11	20 90° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
12	4 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
13	20s 140° AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
14	4 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
15	20s 90° AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
16	4 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
17	20s MX 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
18	3 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
19	25s MX AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:25	0:00:25
20	3 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
21	20s 90° 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
22	3 B AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
23	15s 90° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
24	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
25	15s MX AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
26	3 B 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
27	6 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
		Número de Exercícios:	27	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:30	Tempo Total do treino:	0:27:58

Level 5

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	Aquecer por 10 minutos	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
2	8 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
3	10s 140° AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
4	2 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
5	15s 90° 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
6	2 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
7	15s MX 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
8	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
9	20s 140° 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
10	3 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
11	20 90° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
12	3 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
13	20s MX AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
14	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
15	25s 140° 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:25	0:00:25
16	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
17	25s 90° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:25	0:00:25
18	4 B 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:06	0:00:06
19	25s MX AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:25	0:00:25
20	5 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
21	25s 140° 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:25	0:00:25
22	5 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
23	2 B AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
24	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
25	2 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
26	2 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
27	25s MX AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:25	0:00:25
28	5 B 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
29	4 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:06	0:00:06
30	4 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:06	0:00:06
31	20s 90° 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
32	5 B AB2	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
33	10s MX 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
34	5 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:07	0:00:07
35	15s ES AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
36	15s 140° AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
37	4 B 2,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:06	0:00:06
38	15s ES AB1	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:15	0:00:15
39	10s 90° 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:10	0:00:10
40	3 B 3,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:05	0:00:05
41	8 B 1,5 cm	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:12	0:00:12
		Número de Exercícios:	41	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:30	Tempo Total do treino:	0:37:31