



Pinças de treino - Bricks

TODOS os exercícios abaixo devem ser feitos revezando as mãos.
Ex.: #1 com a mão esquerda, #1 com a mão direita, #2 com a mão esquerda...

Dicas de uso:

- Mantenha os braços paralelos (posição natural) para não sobrecarregar os ombros (evite ficar com o braço na frente do corpo)
- Interrompa a série caso comece a ficar cansado e perceber que o ombro está "subindo"

Glossário:

- Brick: bloquinho
- 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)

Última atualização: 11/09/2017

Level 1

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	10s 3 bricks 6 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
2	10s 3 bricks 6 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
3	10s 3 bricks 6 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
4	10s 3 bricks 6 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
5	Descansar 2 min	1	1	0:00:00	0:00:00	0:02:00	0:02:00
6	Voltar para o #1 Repetir esse ciclo 4x	1	1	0:00:00	0:00:00	0:09:00	0:09:00
		Número de Exercícios:	4	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:00	Tempo Total do treino:	0:12:20

Level 2

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	10s 3 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
2	10s 2 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
3	10s 3 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
4	10s 3 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
5	Descansar 2 min	1	1	0:00:00	0:00:00	0:02:00	0:02:00
6	Voltar para o #1 Repetir esse ciclo 4x	1	1	0:00:00	0:00:00	0:09:00	0:09:00
		Número de Exercícios:	4	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:00	Tempo Total do treino:	0:12:20

Level 3

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	10s 3 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
2	10s 2 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
3	10s 2 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
4	10s 3 bricks 8 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
5	Descansar 2 min	1	1	0:00:00	0:00:00	0:02:00	0:02:00
6	Voltar para o #1 Repetir esse ciclo 4x	1	1	0:00:00	0:00:00	0:09:00	0:09:00
		Número de Exercícios:	4	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:00	Tempo Total do treino:	0:12:20

Level 4

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	10s 3 bricks 10 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
2	10s 2 bricks 10 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
3	10s 2 bricks 10 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
4	10s 3 bricks 10 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
5	10s 3 bricks 10 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
6	Descansar 2 min	1	1	0:00:00	0:00:00	0:02:00	0:02:00
7	Voltar para o #1 Repetir esse ciclo 4x	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
		Número de Exercícios:	5	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:00	Tempo Total do treino:	0:13:40

Level 5

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	10s 3 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
2	10s 2 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
3	10s 2 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
4	10s 3 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
5	10s 3 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
6	Descansar 2 min	1	1	0:00:00	0:00:00	0:02:00	0:02:00
7	Voltar para o #1 Repetir esse ciclo 4x	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
		Número de Exercícios:	5	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:00	Tempo Total do treino:	0:13:40

Level 6

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	10s 3 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
2	10s 2 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
3	10s 1 brick 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
4	10s 2 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
5	10s 3 bricks 12 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
6	Descansar 2 min	1	1	0:00:00	0:00:00	0:02:00	0:02:00
7	Voltar para o #1 Repetir esse ciclo 4x	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
		Número de Exercícios:	5	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:00	Tempo Total do treino:	0:13:40

Level 7

#	Descrição	Sets	Reps	Descanso entre Sets	Descanso entre Reps	Tempo de 1 Set	Tempo Total (c/ descanso)
1	10s 3 bricks 14 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
2	10s 2 bricks 14 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
3	10s 1 brick 14 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
4	10s 2 bricks 14 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
5	10s 3 bricks 14 kg	1	1	0:00:00	0:00:00	0:00:20	0:00:20
6	Descansar 2 min	1	1	0:00:00	0:00:00	0:02:00	0:02:00
7	Voltar para o #1 Repetir esse ciclo 4x	1	1	0:00:00	0:00:00	0:10:00	0:10:00
		Número de Exercícios:	5	Tempo de descanso entre exercícios:	0:00:00	Tempo Total do treino:	0:13:40