

	Início	Semana 2	Semana 4	Semana 6
Resistência: segundos				
Resistência: repetições				
Contrações rápidas				
Relaxamento				
Posição				

	Semana 8	Semana 10	Semana 12	Semana 14
Resistência: segundos				
Resistência: repetições				
Contrações rápidas				
Relaxamento				
Posição				

