



Vídeos dos Exercícios

Alguns exercícios podem ter nomes diferentes de acordo com região, portanto para não haver divergências sempre siga conforme aqui!

Peitoral

Exercício	Execução em Vídeo
Supino Reto Barra	https://youtu.be/EZMYCLKuGow
Supino Reto Halteres	https://youtu.be/EZMYCLKuGow
Supino Reto Smith	https://youtu.be/EZMYCLKuGow
Supino Inclinado Barra	https://youtu.be/WP1VLA8hbM
Supino Inclinado Halteres	https://youtu.be/WP1VLA8hbM
Supino Inclinado Smith	https://youtu.be/WP1VLA8hbM
Supino Declinado Barra	https://youtu.be/I2g6qPBIfqo
Supino Declinado Halteres	https://youtu.be/I2g6qPBIfqo
Supino Declinado Smith	https://youtu.be/I2g6qPBIfqo
Crucifixo Reto Halteres	https://youtu.be/uDMmccuPVPQ
Crucifixo Reto Cross	https://youtu.be/uDMmccuPVPQ
Crucifixo Inclinado Halteres	https://youtu.be/uy9Xk3SVrms
Crucifixo Inclinado Cross	https://youtu.be/uy9Xk3SVrms
Crucifixo Declinado Halteres	https://youtu.be/zdkX5_Gcdq8
Crucifixo Declinado Cross	https://youtu.be/zdkX5_Gcdq8
Cross-Over Polia Alta	https://youtu.be/jqTlJt3IXzQ
Cross-Over Polia Média	https://youtu.be/jqTlJt3IXzQ
Cross-Over Polia Baixa	https://youtu.be/jqTlJt3IXzQ
Flexão De Braço	https://youtu.be/dHgoYiCraCw
Peck Deck \ Crucifixo Na Máquina	https://youtu.be/FzCnfD0gOXo
Pull-Over	https://youtu.be/-KaMXMMIVrU

Dorsais

Exercício	Execução em Vídeo
Barra Fixa Peg Pronada	https://youtu.be/thg6cGXSlvY
Barra Fixa Peg Supinada	https://youtu.be/thg6cGXSlvY
Barra Fixa Com Triângulo	https://youtu.be/thg6cGXSlvY
Levantamento Terra	https://youtu.be/50AkPBZwACQ
Puxada Vertical Peg Pronada	https://youtu.be/pjM_rHhluK8
Puxada Vertical Peg Supinada	https://youtu.be/pjM_rHhluK8
Puxada Vertical Com Triângulo	https://youtu.be/pjM_rHhluK8
Remada Curvada Barra Peg Pronada	https://youtu.be/TfxJMertfsw
Remada Curvada Barra Peg Supinada	https://youtu.be/TfxJMertfsw
Remada Curvada Cavalinho	https://youtu.be/TfxJMertfsw

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Remada Curvada Halteres Peg Pronada	https://youtu.be/Vk6c7CjtM14
Remada Curvada Halteres Peg Supinada	https://youtu.be/Vk6c7CjtM14
Remada Curvada Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/Vk6c7CjtM14
Remada Máquina Peg Pronada	https://youtu.be/QyvIEdEHZhc
Remada Máquina Peg Supinada	https://youtu.be/QyvIEdEHZhc
Remada Máquina Peg Neutra	https://youtu.be/QyvIEdEHZhc
Remada Cross Peg Pronada	https://youtu.be/HpWWreyaBN0
Remada Cross Peg Supinada	https://youtu.be/HpWWreyaBN0
Remada Cross Peg Neutra	https://youtu.be/HpWWreyaBN0
Remada Cross Unilateral Peg Pronada	https://youtu.be/HpWWreyaBN0
Remada Cross Unilateral Peg Supinada	https://youtu.be/HpWWreyaBN0
Remada Cross Unilateral Peg Neutra	https://youtu.be/HpWWreyaBN0
Remada Halter Unilateral Peg Pronada	https://youtu.be/m4h4jT9patY
Remada Halter Unilateral Peg Supinada	https://youtu.be/m4h4jT9patY
Remada Halter Unilateral Peg Neutra	https://youtu.be/m4h4jT9patY
Pull-Down Barra	https://youtu.be/v6-QIOY0nW0
Pull-Down Cross Peg Pronada	https://youtu.be/v6-QIOY0nW0
Pull-Down Cross Peg Supinada	https://youtu.be/v6-QIOY0nW0
Pull-Down Cross Corda	https://youtu.be/v6-QIOY0nW0

Deltóides

Exercício	Execução em Vídeo
Elevação Lateral Halteres	https://youtu.be/IwWvZ0rINXs
Elevação Lateral Sentado Halteres	https://youtu.be/IwWvZ0rINXs
Elevação Lateral Unilateral Banco Inclinado	https://youtu.be/IwWvZ0rINXs
Elevação Lateral Cross Anterior	https://youtu.be/sKPJdvVvHul
Elevação Lateral Cross Posterior	https://youtu.be/sKPJdvVvHul
Elevação Frontal Barra Peg Pronada	https://youtu.be/ZQhDiONpZA
Elevação Frontal Barra Peg Supinada	https://youtu.be/ZQhDiONpZA
Elevação Frontal Anilha	https://youtu.be/ZQhDiONpZA
Elevação Frontal Halteres Peg Pronada	https://youtu.be/NxSuoJHZA8k
Elevação Frontal Halteres Peg Supinada	https://youtu.be/NxSuoJHZA8k
Elevação Frontal Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/NxSuoJHZA8k
Elevação Frontal Cruzada	https://youtu.be/NxSuoJHZA8k
Elevação Frontal Cross Peg Pronada	https://youtu.be/S7B5LwWrLA0
Elevação Frontal Cross Peg Supinada	https://youtu.be/S7B5LwWrLA0
Elevação Frontal Cross Corda	https://youtu.be/S7B5LwWrLA0
Crucifixo Inverso Halteres	https://youtu.be/5HDkxze400
Crucifixo Inverso Cross	https://youtu.be/5HDkxze400
Desenvolvimento Anterior	https://youtu.be/EuQafhXBEvs
Desenvolvimento Militar	https://youtu.be/EuQafhXBEvs
Desenvolvimento Smith	https://youtu.be/EuQafhXBEvs
Desenvolvimento Halteres	https://youtu.be/EuQafhXBEvs
Desenvolvimento Máquina	https://youtu.be/EuQafhXBEvs
Manguito Rotador Externo Barra	https://youtu.be/AevNFIx7IV4
Manguito Rotador Externo Halteres	https://youtu.be/AevNFIx7IV4

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Manguito Rotador Externo Cross	https://youtu.be/AevNFIx7IV4
Manguito Rotador Interno Barra	https://youtu.be/vN9_Bw_yZGA
Manguito Rotador Interno Halteres	https://youtu.be/vN9_Bw_yZGA
Manguito Rotador Interno Cross	https://youtu.be/vN9_Bw_yZGA

Trapézio

Exercício	Execução em Vídeo
Encolhimento Barra Anterior	https://youtu.be/RhGjwIUe16E
Encolhimento Barra Posterior	https://youtu.be/RhGjwIUe16E
Encolhimento Halteres	https://youtu.be/RhGjwIUe16E
Encolhimento Smith Anterior	https://youtu.be/RhGjwIUe16E
Encolhimento Smith Posterior	https://youtu.be/RhGjwIUe16E
Remada Alta Barra	https://youtu.be/tm0IywBhIYM
Remada Alta Halteres	https://youtu.be/tm0IywBhIYM
Remada Alta Cross	https://youtu.be/tm0IywBhIYM
Remada Alta Smith	https://youtu.be/tm0IywBhIYM

Tríceps

Exercício	Execução em Vídeo
Paralelas	https://youtu.be/LJz40nTE_sl
Mergulho	https://youtu.be/TCVj8cliLNo
Supino Fechado Barra	https://youtu.be/ZiemT4r4DcU
Supino Fechado Smith	https://youtu.be/ZiemT4r4DcU
Rosca Testa Barra Peg Pronada	https://youtu.be/zznCYBVZOVA
Rosca Testa Barra Peg Supinada	https://youtu.be/zznCYBVZOVA
Rosca Testa Anilha	https://youtu.be/zznCYBVZOVA
Rosca Testa Halteres Peg Pronada	https://youtu.be/SbAykzCE-xk
Rosca Testa Halteres Peg Supinada	https://youtu.be/SbAykzCE-xk
Rosca Testa Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/SbAykzCE-xk
Tríceps Pulley Peg Pronada	https://youtu.be/dTqDKC0D6P4
Tríceps Pulley Peg Supinada	https://youtu.be/dTqDKC0D6P4
Tríceps Pulley Corda	https://youtu.be/dTqDKC0D6P4
Tríceps Pulley Unilateral Peg Pronada	https://youtu.be/nTTTTjbA0TSU
Tríceps Pulley Unilateral Peg Supinada	https://youtu.be/nTTTTjbA0TSU
Rosca Francesa Anilha	https://youtu.be/YI4kGE3eemY
Rosca Francesa Barra Peg Supinada	https://youtu.be/YI4kGE3eemY
Rosca Francesa Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/YI4kGE3eemY
Rosca Francesa Halteres Peg Supinada	https://youtu.be/YI4kGE3eemY
Rosca Francesa Cross Corda	https://youtu.be/YI4kGE3eemY
Tríceps Coice Bilateral Halteres	https://youtu.be/PyKv23F-fVM
Tríceps Coice Unilateral Halteres	https://youtu.be/PyKv23F-fVM
Tríceps Coice Unilateral Cross	https://youtu.be/PyKv23F-fVM
Flexão De Braço Fechada	https://youtu.be/HM9DUyI4d-g

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Bíceps

Exercício	Execução em Vídeo
Rosca Direta Barra Reta ou Barra W	https://youtu.be/Q8TqfD8E7BU
Rosca Direta Halteres	https://youtu.be/Q8TqfD8E7BU
Rosca Direta Cross	https://youtu.be/Q8TqfD8E7BU
Rosca Direta Máquina	https://youtu.be/Q8TqfD8E7BU
Rosca Martelo Barra H	https://youtu.be/0qkQy8V2FC0
Rosca Martelo Halteres	https://youtu.be/0qkQy8V2FC0
Rosca Martelo Corda Cross	https://youtu.be/0qkQy8V2FC0
Rosca Alternada Halteres	https://youtu.be/S1HAcTVQVYE
Rosca Alternada Cross-Over	https://youtu.be/S1HAcTVQVYE
Rosca Simultânea Halteres	https://youtu.be/S1HAcTVQVYE
Rosca Scott Halteres	https://youtu.be/zpTK6eihdSA
Rosca Scott Barra ou Barra W	https://youtu.be/zpTK6eihdSA
Rosca Scott Máquina	https://youtu.be/zpTK6eihdSA
Rosca Concentrada	https://youtu.be/EEpvOQAAtRo
Rosca Concentrada Bilateral	https://youtu.be/EEpvOQAAtRo
Rosca Concentrada Martelo	https://youtu.be/EEpvOQAAtRo

Antebraço

Exercício	Execução em Vídeo
Flexão de Punho Barra Sentado	https://youtu.be/3PDPiCoWF-Y
Flexão de Punho Barra Em Pé	https://youtu.be/3PDPiCoWF-Y
Flexão de Punho Cross	https://youtu.be/3PDPiCoWF-Y
Extensão de Punho Barra Sentado	https://youtu.be/Kx8rg0MIX_c
Extensão de Punho Barra Em Pé	https://youtu.be/Kx8rg0MIX_c
Extensão de Punho Cross	https://youtu.be/Kx8rg0MIX_c
Rotacional de Punho	https://youtu.be/Kx8rg0MIX_c
Rosca Inversa Barra	https://youtu.be/jbSr9CzJPmA
Rosca Inversa Cross	https://youtu.be/jbSr9CzJPmA
Rosca Inversa Unilateral	https://youtu.be/jbSr9CzJPmA
Hand Grip	https://youtu.be/XVlGHmeISeq

Coxas

Exercício	Execução em Vídeo
Agachamento Livre	https://youtu.be/zgk71dUUt0Y
Agachamento Smith	https://youtu.be/zgk71dUUt0Y
Agachamento Hack	https://youtu.be/zgk71dUUt0Y
Agachamento Halteres	https://youtu.be/zgk71dUUt0Y
Agachamento Livre Frontal	https://youtu.be/syfDrU220FU
Agachamento Smith Frontal	https://youtu.be/syfDrU220FU
Agachamento Sumo Livre	https://youtu.be/O6Cmxez6D0k
Agachamento Sumo Smith	https://youtu.be/O6Cmxez6D0k

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Agachamento Sumo Hack	https://youtu.be/O6Cmxez6D0k
Agachamento Búlgaro Halteres	https://youtu.be/IGf9fR4Y7Iw
Agachamento Búlgaro Barra	https://youtu.be/IGf9fR4Y7Iw
Agachamento Búlgaro Smith	https://youtu.be/IGf9fR4Y7Iw
Passada Barra	https://youtu.be/sQ5RjbpPirY
Passada Halteres	https://youtu.be/sQ5RjbpPirY
Afundos Barra	https://youtu.be/Umzor- g-tQ
Afundos Halteres	https://youtu.be/Umzor- g-tQ
Afundos Smith	https://youtu.be/Umzor- g-tQ
Avanço Barra	https://youtu.be/XBjtM2phDDM
Avanço Halteres	https://youtu.be/XBjtM2phDDM
Avanço Smith	https://youtu.be/XBjtM2phDDM
Leg Press	https://youtu.be/nY8UsiAqwds
Leg Press Adutores	https://youtu.be/nY8UsiAqwds
Stiff Barra	https://youtu.be/u1E3 u2gJYE
Stiff Halteres	https://youtu.be/u1E3 u2gJYE
Stiff Smith	https://youtu.be/u1E3 u2gJYE
Cadeira Extensora	https://youtu.be/el3oHblB5DM
Mesa Flexora	https://youtu.be/2-ULaRrQa7c
Cadeira Flexora	https://youtu.be/Zss6E3VU6X0
Flexor Vertical	https://youtu.be/KomsEmm5oxA
Cadeira Adutora	https://youtu.be/Wf602gn 9zU

Glúteos

Exercício	Execução em Vídeo
4 Apoios Joelho Estendido	https://youtu.be/e4RuZ1NVYqA
4 Apoios Joelho Flexionado	https://youtu.be/e4RuZ1NVYqA
4 Apoios Smith	https://youtu.be/e4RuZ1NVYqA
Glúteos Máquina	https://youtu.be/jhodVO0l1vw
Glúteos Cross Joelho Estendido	https://youtu.be/JdHbXlgr6Q
Glúteos Cross Joelho Flexionado	https://youtu.be/JdHbXlgr6Q
Elevação Pélvica Barra	https://youtu.be/ptK0azwOXwM
Elevação Pélvica Halter	https://youtu.be/ptK0azwOXwM
Elevação Pélvica Anilha	https://youtu.be/ptK0azwOXwM
Elevação Pélvica Máquina	https://youtu.be/ptK0azwOXwM
Cadeira Abductora	https://youtu.be/e2gmqTG10gQ

Panturrilhas

Exercício	Execução em Vídeo
Gêmeos Em Pé Máquina	https://youtu.be/824pMjvGXgc
Gêmeos Em Pé Hack	https://youtu.be/824pMjvGXgc
Gêmeos Em Pé Smith	https://youtu.be/824pMjvGXgc
Gêmeos Em Pé Livre	https://youtu.be/824pMjvGXgc
Gêmeos Sentado Máquina	https://youtu.be/jMWs p-W9gY

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Gêmeos Sentado Smith	https://youtu.be/jMWs_p-W9gY
Gêmeos Sentado Livre	https://youtu.be/jMWs_p-W9gY
Gêmeos Leg Press	https://youtu.be/wCXvfH-BLg

Abdômen \ Core \ Lombar \ Pescoço

Exercício	Execução em Vídeo
Supra	https://youtu.be/7YxVRiATugo
Infra	https://youtu.be/ixJcUH8AIL8
Oblíquos	https://youtu.be/Smr8ipkN5A0
Prancha	https://youtu.be/qNRqGqESAWU
Extensão Lombar	https://youtu.be/z0rx9swRDR0
Vácuo de Estômago	https://youtu.be/qvdiga5sQvQ
Extensão de Pescoço	https://youtu.be/FTkrC44gNIU
Flexão de Pescoço	https://youtu.be/FTkrC44gNIU

Técnicas Avançadas de Treino

Algumas técnicas avançadas de treino podem ter sido modificadas da sua forma 100% original para melhor resultado seu. Siga como orientado aqui!

Exercício	Execução em Vídeo
ASSISTA ANTES ESSE VÍDEO	https://youtu.be/CgKfsVe2iM
Bi-set, Tri-set, Giant-set, Circuito, Super-set, Agonista x Antagonista	https://youtu.be/NFn2obMxHUA
Repetições parciais, Repetições roubadas	https://youtu.be/_pPIQnXlsQ
Repetições forçadas, Repetições negativas	https://youtu.be/S4gqk1uLmqS
SST	https://youtu.be/PvFcAlfj34M
Super-slow	https://youtu.be/h7f7Wg-Vb34
Pirâmide	https://youtu.be/Yf2BcTWWDvc
Drop-set \ Strip-set	https://youtu.be/rxrBvPiuqhQ
Rest 'n' Pause	https://youtu.be/tf8aOFnd73k
Pré-Exaustão, Pós-Exaustão	https://youtu.be/hrSNrH5fhrs
German Volume Training (GVT)	https://youtu.be/IDkBmBkZvek
Gironda 8x8	https://youtu.be/ISC80-4Sk4
FST-7	https://youtu.be/fpooAdPRYNQ
Treino de Pegada	https://youtu.be/P4swC2ezxEw

Alongamentos

Exercício	Execução em Vídeo
-----------	-------------------

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP
WhatsApp: (11) 94442-1988
www.leandrotwin.com.br



Abdômen	https://youtu.be/-4kn_0w47KA
Adutor de Coxa	https://youtu.be/lmdPqK7QmIE
Antebraço	https://youtu.be/Dr-9K8qYzAU
Bíceps	https://youtu.be/CIIGj_PqmXo
Dorsal	https://youtu.be/PiKByggZl1I
Glúteo	https://youtu.be/aT77gh4eoZo
Deltóide	https://youtu.be/XNsaSkLoYKY
Panturrilha	https://youtu.be/QWxpUV-7Sx8
Peitoral	https://youtu.be/oe7C99EHJYM
Pescoço	https://youtu.be/KSgZCgQiF-Q
Posterior de Coxa	https://youtu.be/KUt5agoqlRA
Quadríceps	https://youtu.be/xugYzuSgrrs
Trapézio	https://youtu.be/wrNfkcMrxMs
Tríceps	https://youtu.be/hjGKq0-CDbU

Não encontrou o que queria? [Clique aqui!](#)

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br