



Trocas Emergenciais

As trocas emergências tem o objetivo de serem usadas em situações unicamente de urgência ou em casos isolados.

Encontrando um exercício que você não consegue fazer por qualquer motivo, anote-o e na próxima solicitação de treinos me envie a lista completa.

Peitoral

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Supino Reto Barra	Supino Reto Halteres; Supino Reto Smith
Supino Reto Halteres	Supino Reto Barra; Supino Reto Smith
Supino Reto Smith	Supino Reto Barra; Supino Reto Halteres
Supino Inclinado Barra	Supino Inclinado Halteres; Supino Inclinado Halteres
Supino Inclinado Halteres	Supino Inclinado Barra; Supino Inclinado Smith
Supino Inclinado Smith	Supino Inclinado Barra; Supino Inclinado Halteres
Supino Declinado Barra	Supino Declinado Halteres; Supino Declinado Smith; Cross-Over Polia Alta
Supino Declinado Halteres	Supino Declinado Smith; Supino Declinado Barra; Cross-Over Polia Alta
Supino Declinado Smith	Supino Declinado Halteres; Supino Declinado Barra; Cross-Over Polia Alta
Crucifixo Reto Halteres	Cross-Over Polia Média; Peck Deck ou Crucifixo Na Máquina
Crucifixo Inclinado Halteres	Cross-Over Polia Baixa
Crucifixo Declinado Halteres	Cross-Over Polia Alta
Cross-Over Polia Alta	Crucifixo Declinado Halteres
Cross-Over Polia Média	Crucifixo Reto Halteres; Peck Deck ou Crucifixo Na Máquina
Cross-Over Polia Baixa	Crucifixo Inclinado Halteres
Peck Deck ou Crucifixo Na Máquina	Cross-Over Polia Média; Crucifixo Reto Halteres
Flexão De Braço	Supino Reto Halteres; Supino Reto Smith; Supino Reto Barra

Dorsais

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
-------------------	--------------------------

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Barra Fixa Peg Pronada	Puxada Vertical Peg Pronada
Barra Fixa Peg Supinada	Puxada Vertical Peg Supinada
Barra Fixa Com Triângulo	Puxada Vertical Peg Neutra; Puxada Vertical Com Triângulo
Levantamento Terra	Extensão Lombar; Prancha
Puxada Vertical Peg Pronada	Barra Fixa Peg Pronada
Puxada Vertical Peg Supinada	Barra Fixa Peg Supinada
Puxada Vertical Peg Neutra	Barra Fixa Com Triângulo
Puxada Vertical Com Triângulo	Barra Fixa Com Triângulo
Remada Curvada Peg Pronada	Remada Curvada Halteres Peg Pronada; Remada Máquina Peg Pronada; Remada Cross Peg Pronada; Remada Unilateral Peg Pronada
Remada Curvada Peg Supinada	Remada Curvada Halteres Peg Supinada; Remada Máquina Peg Supinada; Remada Cross Peg Supinada; Remada Unilateral Peg Supinada
Remada Curvada Cavalinho	Remada Máquina Peg Neutra; Remada Cross Peg Neutra; Remada Unilateral Peg Neutra
Remada Curvada Halteres Peg Pronada	Remada Curvada Peg Pronada; Remada Cross Peg Pronada; Remada Unilateral Peg Pronada
Remada Curvada Halteres Peg Supinada	Remada Curvada Peg Supinada; Remada Máquina Peg Supinada; Remada Cross Peg Supinada; Remada Unilateral Peg Supinada
Remada Máquina Peg Pronada	Remada Curvada Peg Pronada; Remada Curvada Halteres Peg Pronada; Remada Cross Peg Pronada; Remada Unilateral Peg Pronada
Remada Máquina Peg Supinada	Remada Curvada Peg Supinada; Remada Curvada Halteres Peg Supinada; Remada Cross Peg Supinada; Remada Unilateral Peg Supinada
Remada Máquina Peg Neutra	Remada Curvada Cavalinho; Remada Cross Peg Neutra; Remada Unilateral Peg Neutra
Remada Cross Peg Pronada	Remada Curvada Peg Pronada; Remada Curvada Halteres Peg Pronada; Remada Máquina Peg Pronada; Remada Cross Peg Pronada; Remada Unilateral Peg Pronada
Remada Cross Peg Supinada	Remada Curvada Peg Supinada; Remada Curvada Halteres Peg Supinada; Remada Máquina Peg Supinada; Remada Unilateral Peg Supinada
Remada Cross Peg Neutra	Remada Curvada Cavalinho; Remada Máquina Peg Neutra; Remada Unilateral Peg Neutra
Remada Unilateral Peg Pronada	Remada Curvada Peg Pronada; Remada Curvada Halteres Peg Pronada; Remada

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



	Máquina Peg Pronada; Remada Cross Peg Pronada
Remada Unilateral Peg Supinada	Remada Curvada Peg Supinada; Remada Curvada Halteres Peg Supinada; Remada Máquina Peg Supinada; Remada Cross Peg Supinada
Remada Unilateral Peg Neutra	Remada Curvada Cavalinho; Remada Máquina Peg Neutra; Remada Cross Peg Neutra
Pull-Down Barra	Pull-Down Cross Peg Pronada; Pull-Down Cross Peg Supinada; Pull-Down Cross Corda
Pull-Down Cross Peg Pronada	Pull-Down Barra; Pull-Down Cross Peg Supinada; Pull-Down Cross Corda
Pull-Down Cross Peg Supinada	Pull-Down Barra; Pull-Down Cross Peg Pronada; Pull-Down Cross Corda
Pull-Down Cross Corda	Pull-Down Barra; Pull-Down Cross Peg Pronada; Pull-Down Cross Peg Supinada

Deltóides

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Elevação Lateral Halteres	Elevação Lateral Sentado Halteres; Elevação Lateral Cross Posterior; Elevação Lateral Cross Anterior; Elevação Lateral Unilateral Banco Inclinado
Elevação Lateral Sentado Halteres	Elevação Lateral Halteres; Elevação Lateral Sentado Halteres; Elevação Lateral Cross Posterior; Elevação Lateral Cross Anterior; Elevação Lateral Unilateral Banco Inclinado
Elevação Lateral Cross Posterior	Elevação Lateral Halteres; Elevação Lateral Sentado Halteres; Elevação Lateral Cross Anterior; Elevação Lateral Unilateral Banco Inclinado
Elevação Lateral Cross Anterior	Elevação Lateral Halteres; Elevação Lateral Sentado Halteres; Elevação Lateral Cross Posterior; Elevação Lateral Unilateral Banco Inclinado
Elevação Lateral Unilateral Banco Inclinado	Elevação Lateral Halteres; Elevação Lateral Sentado Halteres; Elevação Lateral Cross Posterior; Elevação Lateral Cross Anterior
Elevação Frontal Barra Peg Pronada	Elevação Frontal Halteres Peg Pronada; Elevação Frontal Cross Peg Pronada
Elevação Frontal Barra Peg Supinada	Elevação Frontal Halteres Peg Supinada; Elevação Frontal Cross Peg Supinada
Elevação Frontal Halteres Peg Pronada	Elevação Frontal Barra Peg Pronada; Elevação Frontal Cross Peg Pronada

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Elevação Frontal Halteres Peg Supinada	Elevação Frontal Barra Peg Supinada; Elevação Frontal Cross Peg Supinada
Elevação Frontal Halteres Peg Neutra	Elevação Frontal Cross Corda; Elevação Frontal Anilha; Elevação Frontal Cruzada
Elevação Frontal Cross Peg Pronada	Elevação Frontal Barra Peg Pronada; Elevação Frontal Halteres Peg Pronada
Elevação Frontal Cross Peg Supinada	Elevação Frontal Barra Peg Supinada; Elevação Frontal Halteres Peg Supinada
Elevação Frontal Cross Corda	Elevação Frontal Halteres Peg Neutra; Elevação Frontal Anilha; Elevação Frontal Cruzada
Elevação Frontal Anilha	Elevação Frontal Halteres Peg Neutra; Elevação Frontal Cross Corda; Elevação Frontal Cruzada
Elevação Frontal Cruzada	Elevação Frontal Halteres Peg Neutra; Elevação Frontal Cross Corda; Elevação Frontal Anilha
Crucifixo Inverso Halteres	Crucifixo Inverso Cross
Crucifixo Inverso Cross	Crucifixo Inverso Halteres
Desenvolvimento Halteres	Desenvolvimento Anterior; Desenvolvimento Posterior
Desenvolvimento Anterior	Desenvolvimento Halteres; Desenvolvimento Posterior
Desenvolvimento Posterior	Desenvolvimento Halteres; Desenvolvimento Anterior
Desenvolvimento Militar	Desenvolvimento Halteres; Desenvolvimento Anterior; Desenvolvimento Smith
Desenvolvimento Smith	Desenvolvimento Halteres; Desenvolvimento Anterior; Desenvolvimento Máquina
Desenvolvimento Máquina	Desenvolvimento Halteres; Desenvolvimento Anterior; Desenvolvimento Smith
Manguito Rotador Externo Barra	Manguito Rotador Externo Halteres
Manguito Rotador Externo Halteres	Manguito Rotador Externo Barra

Trapézio

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Encolhimento Barra Anterior	Encolhimento Halteres; Encolhimento Smith Anterior
Encolhimento Barra Posterior	Encolhimento Halteres; Encolhimento Smith Posterior
Encolhimento Halteres	Encolhimento Barra Anterior; Encolhimento Barra Posterior
Encolhimento Smith Anterior	Encolhimento Barra Anterior;

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



	Encolhimento Halteres
Encolhimento Smith Posterior	Encolhimento Barra Posterior; Encolhimento Halteres
Remada Alta Halteres	Remada Alta Barra; Remada Alta Cross; Remada Alta Smith
Remada Alta Barra	Remada Alta Halteres; Remada Alta Cross; Remada Alta Smith
Remada Alta Cross	Remada Alta Halteres; Remada Alta Barra; Remada Alta Smith
Remada Alta Smith	Remada Alta Halteres; Remada Alta Barra; Remada Alta Cross

Tríceps

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Paralelas	Mergulho; Supino Fechado; Flexão De Braço Fechada
Mergulho	Paralelas; Supino Fechado; Flexão De Braço Fechada
Supino Fechado	Paralelas; Mergulho; Flexão De Braço Fechada
Rosca Testa Barra Peg Pronada	Tríceps Pulley Peg Pronada; Tríceps Pulley Unilateral Peg Pronada; Rosca Francesa Barra Peg Pronada;
Rosca Testa Barra Peg Supinada	Tríceps Pulley Peg Supinada; Rosca Testa Halteres Peg Supinada; Tríceps Pulley Unilateral Peg Supinada; Rosca Francesa Barra Peg Supinada; Rosca Francesa Halteres Peg Supinada
Rosca Testa Halteres Peg Supinada	Tríceps Pulley Peg Supinada; Tríceps Pulley Unilateral Peg Supinada; Rosca Francesa Barra Peg Supinada; Rosca Francesa Halteres Peg Supinada
Rosca Testa Halteres Peg Neutra	Tríceps Pulley Corda; Rosca Francesa Anilha; Rosca Francesa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Cross Corda; Tríceps Coice Bilateral Halteres
Tríceps Pulley Corda	Rosca Testa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Anilha; Rosca Francesa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Cross Corda
Tríceps Pulley Peg Pronada	Rosca Testa Barra Peg Pronada; Tríceps Pulley Unilateral Peg Pronada; Rosca Francesa Barra Peg Pronada
Tríceps Pulley Peg Supinada	Rosca Testa Barra Peg Supinada; Rosca Testa Halteres Peg Supinada; Tríceps Pulley Unilateral Peg Supinada; Rosca Francesa Barra Peg Supinada; Rosca Francesa Halteres Peg Supinada

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Tríceps Pulley Unilateral Peg Pronada	Rosca Testa Barra Peg Pronada; Tríceps Pulley Peg Pronada; Rosca Francesa Barra Peg Pronada
Tríceps Pulley Unilateral Peg Supinada	Rosca Testa Barra Peg Supinada; Rosca Testa Halteres Peg Supinada; Tríceps Pulley Peg Supinada; Rosca Francesa Barra Peg Supinada; Rosca Francesa Halteres Peg Supinada
Rosca Francesa Anilha	Rosca Testa Halteres Peg Neutra; Tríceps Pulley Corda; Rosca Francesa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Cross Corda
Rosca Francesa Barra Peg Pronada	Rosca Testa Barra Peg Pronada; Tríceps Pulley Peg Pronada; Tríceps Pulley Unilateral Peg Pronada;
Rosca Francesa Barra Peg Supinada	Rosca Testa Barra Peg Supinada; Rosca Testa Halteres Peg Supinada; Tríceps Pulley Peg Supinada; Rosca Francesa Halteres Peg Supinada
Rosca Francesa Halteres Peg Neutra	Tríceps Pulley Corda; Rosca Francesa Anilha; Rosca Francesa Cross Corda
Rosca Francesa Halteres Peg Supinada	Rosca Testa Barra Peg Supinada; Rosca Testa Halteres Peg Supinada; Tríceps Pulley Peg Supinada; Tríceps Pulley Unilateral Peg Supinada; Rosca Francesa Barra Peg Supinada
Rosca Francesa Cross Corda	Rosca Testa Halteres Peg Neutra; Tríceps Pulley Corda; Rosca Francesa Anilha; Rosca Francesa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Cross Corda
Tríceps Coice Bilateral Halteres	Rosca Testa Halteres Peg Neutra; Tríceps Pulley Corda; Rosca Francesa Anilha; Rosca Francesa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Cross Corda
Tríceps Coice Unilateral Halteres	Rosca Testa Halteres Peg Neutra; Tríceps Pulley Corda; Rosca Francesa Anilha; Rosca Francesa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Cross Corda
Tríceps Coice Unilateral Cross	Rosca Testa Halteres Peg Neutra; Tríceps Pulley Corda; Rosca Francesa Anilha; Rosca Francesa Halteres Peg Neutra; Rosca Francesa Cross Corda
Flexão De Braço Fechada	Mergulho; Supino Fechado; Paralelas

Bíceps

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Rosca Direta Barra Reta ou Barra W	Rosca Direta Halteres; Rosca Direta Cross
Rosca Direta Halteres	Rosca Direta Barra Reta ou Barra W; Rosca

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



	Direta Cross
Rosca Direta Cross	Rosca Direta Barra Reta ou Barra W; Rosca Direta Halteres
Rosca Martelo Barra H	Rosca Martelo Halteres; Rosca Martelo Corda Cross; Rosca Concentrada Martelo
Rosca Martelo Halteres	Rosca Martelo Barra H; Rosca Martelo Corda Cross; Rosca Concentrada Martelo
Rosca Martelo Corda Cross	Rosca Martelo Barra H; Rosca Martelo Halteres; Rosca Concentrada Martelo
Rosca Alternada Halteres	Rosca Alternada Cross-Over
Rosca Alternada Cross-Over	Rosca Alternada Halteres
Rosca Scott Halteres	Rosca Scott Barra ou Barra W; Rosca Scott Máquina; Rosca Concentrada
Rosca Scott Barra ou Barra W	Rosca Scott Halteres; Rosca Scott Máquina; Rosca Concentrada
Rosca Scott Máquina	Rosca Scott Halteres; Rosca Scott Barra ou Barra W; Rosca Concentrada
Rosca Concentrada	Rosca Scott Halteres; Rosca Scott Barra ou Barra W; Rosca Scott Máquina
Rosca Concentrada Martelo	Rosca Martelo Barra H; Rosca Martelo Halteres; Rosca Martelo Corda Cross

Antebraço

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Flexão de Punho Barra Sentado	Extensão de Punho Barra Sentado
Extensão de Punho Barra Sentado	Extensão de Punho Cross
Extensão de Punho Cross	Extensão de Punho Barra Sentado
Rotacional de Punho	Extensão de Punho Barra Sentado
Rosca Inversa Barra	Rosca Inversa Cross; Rosca Inversa Alternada
Rosca Inversa Cross	Rosca Inversa Barra; Rosca Inversa Alternada
Rosca Inversa Alternada	Rosca Inversa Barra; Rosca Inversa Cross

Coxas

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Agachamento Livre	Agachamento Hack; Agachamento Smith; Agachamento Halteres; Leg Press
Agachamento Livre Frontal	Agachamento Smith Frontal
Agachamento Hack	Agachamento Livre; Agachamento Smith; Agachamento Halteres; Leg Press
Agachamento Smith	Agachamento Livre; Agachamento Hack; Agachamento Halteres; Leg Press
Agachamento Smith Frontal	Agachamento Livre Frontal
Agachamento Halteres	Agachamento Livre; Agachamento Hack;

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



	Agachamento Smith; Leg Press
Agachamento Adutores	Leg Press Adutores; Cadeira Adutora
Passada Barra	Passada Halteres
Passada Halteres	Passada Barra
Afundos Barra	Afundos Halteres; Afundos Smith
Afundos Halteres	Afundos Barra; Afundos Smith
Afundos Smith	Afundos Barra; Afundos Halteres
Cadeira Extensora	Agachamento Búlgaro Halteres, Agachamento Livre, Leg Press
Mesa Flexora	Cadeira Flexora; Flexor Vertical
Cadeira Flexora	Flexor Vertical; Mesa Flexora
Flexor Vertical	Cadeira Flexora; Mesa Flexora
Leg Press	Agachamento Livre; Agachamento Hack; Agachamento Smith; Agachamento Halteres
Leg Press Adutores	Agachamento Adutores; Cadeira Adutora
Stiff Barra	Stiff Halteres; Stiff Smith
Stiff Halteres	Stiff Smith; Stiff Barra
Stiff Smith	Stiff Halteres; Stiff Barra
Agachamento Búlgaro Halteres	Agachamento Bulgaro Barra
Agachamento Búlgaro Barra	Agachamento Bulgaro Halteres
Cadeira Adutora	Agachamento Adutores; Leg Press Adutores

Glúteos

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
4 Apoios Joelho Estendido	Glúteos Cross
4 Apoios Joelho Flexionado	Glúteos Graviton; Glúteos Smith; Glúteos Máquina; Glúteos Cross
Glúteos Graviton	4 Apoios Joelho Flexionado; Glúteos Máquina; Glúteos Smith
Glúteos Máquina	4 Apoios Joelho Flexionado; Glúteos Graviton; Glúteos Smith
Glúteos Smith	4 Apoios Joelho Flexionado; Glúteos Graviton; Glúteos Máquina
Glúteos Cross	4 Apoios Joelho Estendido
Elevação Pélvica Barra	Elevação Pélvica Halter; Elevação Pélvica Anilha; Elevação Pélvica Smith
Elevação Pélvica Halter	Elevação Pélvica Barra; Elevação Pélvica Anilha; Elevação Pélvica Smith
Elevação Pélvica Anilha	Elevação Pélvica Barra; Elevação Pélvica Halter; Elevação Pélvica Smith
Elevação Pélvica Smith	Elevação Pélvica Barra; Elevação Pélvica Halter; Elevação Pélvica Anilha
Cadeira Abductora	4 Apoios Joelho Flexionado, 4 Apoios Joelho Estendido

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br



Panturrilhas

Exercícios	Troca EMERGENCIAL
Gêmeos Em Pé Máquina	Gêmeos Em Pé Hack; Gêmeos Em Pé Smith; Gêmeos Em Pé Livre
Gêmeos Em Pé Hack	Gêmeos Em Pé Máquina; Gêmeos Em Pé Smith; Gêmeos Em Pé Livre
Gêmeos Em Pé Smith	Gêmeos Em Pé Máquina; Gêmeos Em Pé Hack; Gêmeos Em Pé Livre
Gêmeos Em Pé Livre	Gêmeos Em Pé Máquina; Gêmeos Em Pé Hack; Gêmeos Em Pé Smith
Gêmeos Sentado Máquina	Gêmeos Sentado Smith; Gêmeos Sentado Livre
Gêmeos Sentado Smith	Gêmeos Sentado Máquina; Gêmeos Sentado Livre
Gêmeos Sentado Livre	Gêmeos Sentado Máquina; Gêmeos Sentado Smith
Gêmeos Leg Press	Gêmeos Sentado Livre, Gêmeos em Pé Livre

Leandro Twin

CREF: 128544-G/SP

WhatsApp: (11) 94442-1988

www.leandrotwin.com.br