



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/sqOw2Y6uDWQ
Supino Reto Halteres	https://youtu.be/Spbmm66NsuY
Supino Reto Smith	https://youtu.be/b-THwNtIYxY
Supino Inclinado Barra	https://youtu.be/IBCjPgnIzKk
Supino Inclinado Halteres	https://youtu.be/Z1rCZ0YHrP0
Supino Inclinado Smith	https://youtu.be/L4kIk2gMeBw
Supino Declinado Barra	https://youtu.be/hZ9woVlzGdA
Supino Declinado Halteres	https://youtu.be/0SFB2chQTPY
Supino Declinado Smith	https://youtu.be/xLQ9ZbH9ljc
Crucifixo Reto Halteres	https://youtu.be/dQi36EfA88c
Crucifixo Inclinado Halteres	https://youtu.be/4jvT5Ys1Bog
Crucifixo Declinado Halteres	https://youtu.be/QsZ8VYaRh34
Cross-Over Polia Alta	https://youtu.be/HNUji0rHFCs
Cross-Over Polia Média	https://youtu.be/iLRFLm82dbg
Cross-Over Polia Baixa	https://youtu.be/Jy_hZnK-lo
Flexão De Braço	https://youtu.be/F9FC_KBsLpY
Peck Deck \ Crucifixo Na Máquina	https://youtu.be/Ru9OVOUlp0U

Dorsais

Exercício	Execução em Vídeo
Barra Fixa PegPronada	https://youtu.be/JX_YM7Bp26U
Barra Fixa PegSupinada	https://youtu.be/WjOou_aru3XM
Barra Fixa Com Triângulo	https://youtu.be/uCnmHgHgFOs
Levantamento Terra	https://youtu.be/T3x53s0jEns
Puxada Vertical PegPronada	https://youtu.be/H09EvebBsB4
Puxada Vertical PegSupinada	https://youtu.be/v1rPzvIvwIE
Puxada Vertical Com Triângulo	https://youtu.be/ej9Z_jMQpLY
Remada Curvada PegPronada	https://youtu.be/XruycmUNi1Y
Remada Curvada PegSupinada	https://youtu.be/y-XZnuKx3Q0
Remada Curvada Cavalinho	https://youtu.be/Hdqf7mlEHrA
Remada Curvada Halteres PegPronada	https://youtu.be/AT8pPML17VU
Remada Curvada Halteres PegSupinada	https://youtu.be/g0VduhIsJIE
Remada Curvada Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/CyCkDYs49hM
Remada Máquina PegPronada	https://youtu.be/_g6GeyWVivI

Leandro Twin

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



Remada Máquina PegSupinada	https://youtu.be/1CG-dreRL6Q
Remada Máquina Peg Neutra	https://youtu.be/C0-C0X7G8eQ
Remada Cross PegPronada	https://youtu.be/1A0SRm2mY9M
Remada Cross PegSupinada	https://youtu.be/Q5Rl_fnOCBs
Remada Cross Peg Neutra	https://youtu.be/wC1EsDy_esM
Remada Unilateral PegPronada	https://youtu.be/VlCc-rDbwhA
Remada Unilateral PegSupinada	https://youtu.be/MAHNlcA4oXc
Remada Unilateral Peg Neutra	https://youtu.be/C-tlPEhJwTk
Pull-Down Barra	https://youtu.be/qw37xEeCoig
Pull-Down Cross Peg Pronada	https://youtu.be/EG1ua8lDQJA
Pull-Down Cross Peg Supinada	https://youtu.be/U80znmkD2z0
Pull-Down Cross Corda	https://youtu.be/zdLHXB9Sn88

Deltóides

Exercício	Execução em Vídeo
Elevação Lateral Halteres	https://youtu.be/89K5H0Vvhnw
Elevação Lateral Sentado Halteres	https://youtu.be/esWhjFJMNtU
Elevação Lateral Cross Posterior	https://youtu.be/I-ywK8Q-9TM
Elevação Lateral Cross Anterior	https://youtu.be/8KOat8ZsidI
Elevação Lateral Unilateral Banco Inclinado	https://youtu.be/8s9lRhE95mU
Elevação Frontal Barra PegPronada	https://youtu.be/jXUIrrvLR_0
Elevação Frontal Barra PegSupinada	https://youtu.be/Ea_8qpcysYI
Elevação Frontal Halteres PegPronada	https://youtu.be/0K9NlHXYSm4
Elevação Frontal Halteres PegSupinada	https://youtu.be/DuUh84gcaso
Elevação Frontal Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/kQTNDsaEIKc
Elevação Frontal Cross PegPronada	https://youtu.be/mOTjgenwgUc
Elevação Frontal Cross PegSupinada	https://youtu.be/IL8hIRuFcnU
Elevação Frontal Cross Corda	https://youtu.be/xCQLo6LcudM
Elevação Frontal Anilha	https://youtu.be/5bdlcZZvpzE
Elevação Frontal Cruzada	https://youtu.be/btAEYSe5kp0
Crucifixo Inverso Halteres	https://youtu.be/SLQZ0ByDo04
Crucifixo Inverso Cross	https://youtu.be/gWa5abtK4G4
Desenvolvimento Halteres	https://youtu.be/4pU-kV-OaVU
Desenvolvimento Anterior	https://youtu.be/V_15VvJ3mr4
Desenvolvimento Posterior	https://youtu.be/WlIm9oHEEq8
Desenvolvimento Militar	https://youtu.be/urj7vgvfojk
Desenvolvimento Smith	https://youtu.be/oi18jaIbFRM
Desenvolvimento Máquina	https://youtu.be/oBF4Ylwh_w8
Manguito Rotador Externo Barra	https://youtu.be/QdUn8TBdjvU
Manguito Rotador Externo Halteres	https://youtu.be/2ecstA3a5f4

Trapézio

Exercício	Execução em Vídeo
Encolhimento Barra Anterior	https://youtu.be/FutT8_yYJ58

Leandro Twin

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



Encolhimento Barra Posterior	https://youtu.be/Y4w7ZZW84eM
Encolhimento Halteres	https://youtu.be/ZzJ3zelC0qI
Encolhimento Smith Anterior	https://youtu.be/5DQl_71T8iI
Encolhimento Smith Posterior	https://youtu.be/7Ui8zi1w5A4
Remada Alta Halteres	https://youtu.be/hFMCum41W9c
Remada Alta Barra	https://youtu.be/Z6jSLKXZ0Ag
Remada Alta Cross	https://youtu.be/dHjEyNaCmn0
Remada Alta Smith	https://youtu.be/ID_zvmzP1K0

Tríceps

Exercício	Execução em Vídeo
Paralelas	https://youtu.be/8ZhWzT-V54Q
Mergulho	https://youtu.be/iAkRzFnEvSo
Supino Fechado	https://youtu.be/qIGw6CnVh2Q
Rosca Testa Barra PegPronada	https://youtu.be/orME0zQjiAs
Rosca Testa Barra PegSupinada	https://youtu.be/D_wnqWbIrYs
Rosca Testa Halteres PegSupinada	https://youtu.be/OS8sz24YV1g
Rosca Testa Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/KzKdkwIjZg8
Rosca Testa Halteres PegPronada	https://youtu.be/esAavWMIRZ8
Tríceps Pulley Corda	https://youtu.be/KrR8248eLo
Tríceps PulleyPegPronada	https://youtu.be/QDt8P44ORa4
Tríceps PulleyPegSupinada	https://youtu.be/2W09NaNpiOA
Tríceps Pulley Unilateral PegPronada	https://youtu.be/TmO_85EK09I
Tríceps Pulley Unilateral PegSupinada	https://youtu.be/i05E0d9Xe4c
Rosca Francesa Anilha	https://youtu.be/D2oQJTz-RCA
Rosca Francesa Barra PegPronada	https://youtu.be/fclzvqX0Jzs
Rosca Francesa Barra PegSupinada	https://youtu.be/xnP-A7ig8No
Rosca Francesa Halteres Peg Neutra	https://youtu.be/al8x4pHiByU
Rosca Francesa Halteres PegSupinada	https://youtu.be/KoLqZRYZuuU
Rosca Francesa Halteres PegPronada	https://youtu.be/DCbDCIEDQvQ
Rosca Francesa Cross Corda	https://youtu.be/QhJ67UyNdsc
TrícepsCoice Bilateral Halteres	https://youtu.be/lbYQgZvJApA
TrícepsCoice Unilateral Halteres	https://youtu.be/I4hzS9nYlgs
Tríceps Coice Unilateral Cross	https://youtu.be/MGlqvFSCWLQ
Flexão De Braço Fechada	https://youtu.be/9qT4QxmIuuU

Bíceps

Exercício	Execução em Vídeo
Rosca Direta Barra Reta ou Barra W	https://youtu.be/po8ibB0yY0Q
Rosca Direta Halteres	https://youtu.be/ilyxkSNoyL8
Rosca Direta Cross	https://youtu.be/t2nQjiyboo
Rosca Martelo Barra H	https://youtu.be/4YbWsz77mfc
Rosca Martelo Halteres	https://youtu.be/KnymofpyiIQ
Rosca Martelo Corda Cross	https://youtu.be/TXYeSl2QT50
Rosca Alternada Halteres	https://youtu.be/v15BcmivG8g
Rosca Alternada Cross-Over	https://youtu.be/LiiNiYF4IPY

Leandro Twin

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



Rosca Scott Halteres	https://youtu.be/WbHASg1d29w
Rosca Scott Barra ou Barra W	https://youtu.be/wQRRqKu9g7U
Rosca Scott Máquina	https://youtu.be/3GfAZv126D0
Rosca Concentrada	https://youtu.be/Cryg5VkGQBw
Rosca Concentrada Martelo	https://youtu.be/ysjKbVT6-FQ

Antebraço

Exercício	Execução em Vídeo
Flexão de Punho Barra Sentado	https://youtu.be/pfNPsniVWb4
Flexão de Punho Barra Em Pé	https://youtu.be/PF1w-a7yQus
Extensão de Punho Barra Sentado	https://youtu.be/gHY5opbOhNE
Extensão de Punho Barra Em Pé	https://youtu.be/guTTkQcy8jU
Extensão de Punho Cross	https://youtu.be/SYHfATlt7LI
Flexão de Punho Cross	https://youtu.be/4_Zf2r-2rAo
Rotacional de Punho	https://youtu.be/MZ8y2hqiHxQ
Rosca Inversa Barra	https://youtu.be/G1L3eV-a7gg
Rosca Inversa Cross	https://youtu.be/0587NfWzEec
Rosca Inversa Alternada	https://youtu.be/k86sqzLgiwY

Coxas

Exercício	Execução em Vídeo
Agachamento Livre	https://youtu.be/4TG8jdU6NPU
Agachamento Livre Frontal	https://youtu.be/fjt11_eUb2g
Agachamento Hack	https://youtu.be/QZglgfUQZdk
Agachamento Smith	https://youtu.be/4vA727LveHQ
Agachamento Smith Frontal	https://youtu.be/_lPh4iHfvXA
Agachamento Halteres	https://youtu.be/CROT808X_u0
Agachamento Adutores	https://youtu.be/T64bNYs5-gl
Passada Barra	https://youtu.be/q8oWAsKvdT0
Passada Halteres	https://youtu.be/PCSEZejLkjk
Afundos Barra	https://youtu.be/YoQL-sR3kFo
Afundos Halteres	https://youtu.be/vj7uUw_5HYY
Afundos Smith	https://youtu.be/0Yj00xFc7fY
Cadeira Extensora	https://youtu.be/1f1DjMr68hY
Mesa Flexora	https://youtu.be/OMKhQ2011fc
Cadeira Flexora	https://youtu.be/n8j1X_xByD4
Flexor Vertical	https://youtu.be/HGoN-nfJFGE
Leg Press	https://youtu.be/kyESFAj3W0E
Leg Press Adutores	https://youtu.be/1kjxuWNPBUc
Stiff Barra	https://youtu.be/Xgql23RkpBk
Stiff Halteres	https://youtu.be/mNsSgOKopbE
Stiff Smith	https://youtu.be/QDLNogcXvHU
Agachamento Bulgaro Halteres	https://youtu.be/WyMsCylTcKM
Agachamento Bulgaro Barra	https://youtu.be/wENBoTTRDa8
Cadeira Adutora	https://youtu.be/UB5qna8tQkw

Leandro Twin

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



Glúteos

Exercício	Execução em Vídeo
4 Apoios Joelho Estendido	https://youtu.be/C1LK-ca840k
4 Apoios Joelho Flexionado	https://youtu.be/3H_WSx0dK-I
Glúteos Graviton	https://youtu.be/F2yGtpW4J4s
Glúteos Máquina	https://youtu.be/A68gT5W_I50
Glúteos Smith	https://youtu.be/PMbVxKqNM7I
Glúteos Cross	https://youtu.be/vgit9LUm6lg
Elevação Pélvica Barra	https://youtu.be/jqgDVIv581k
Elevação Pélvica Halter	https://youtu.be/XNbfcOWFcFs
Elevação Pélvica Anilha	https://youtu.be/0lPFQdMtNBU
Elevação Pélvica Smith	https://youtu.be/0l3xQYtPCGQ
Cadeira Abductora	https://youtu.be/yVZ0Vs7j6EM

Panturrilhas

Exercício	Execução em Vídeo
Gêmeos Em Pé Máquina	https://youtu.be/hlQbAQB61_Y
Gêmeos Em Pé Hack	https://youtu.be/GAn7R1U3EDw
Gêmeos Em Pé Smith	https://youtu.be/ER72bXEam4c
Gêmeos Em Pé Livre	https://youtu.be/VMa37XJdejk
Gêmeos Sentado Máquina	https://youtu.be/gBlxBWBorB8
Gêmeos Sentado Smith	https://youtu.be/iK6cVWR3-jl
Gêmeos Sentado Livre	https://youtu.be/CiFlAqIx-IY
Gêmeos Leg Press	https://youtu.be/omdVB4rQnoQ

Abdômen \ Core \ Lombar

Caso eu não tenha especificado, você pode escolher qualquer um dos vídeos!

Exercício	Execução em Vídeo
Supra	https://youtu.be/N5SL7rhM07c
Infra	https://youtu.be/8slF9J31IM
Oblíquos	https://youtu.be/k9rfQiXoM1w
Prancha	https://youtu.be/TxadpmTHK08
Extensão Lombar	https://youtu.be/Ito980puQ3c

Leandro Twin

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