

SEGUNDA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Extensão de quadril com mibanda + Abdução de quadril com mibanda	3	10 Extensão de quadril + 10 Abdução de quadril	1ª Série - 10 Extensão de quadril + 10 Abdução de quadril 2ª Série - 10 Extensão de quadril + 10 Abdução de quadril 3ª Série - 10 Extensão de quadril + 10 Abdução de quadril	Faça 10 repetições de extensão de quadril, sem descer e com a mesma perna faça 10 repetições de abdução de quadril	1:20
Abdução ostra	3	10 com pico de contração + 5 diretas	1ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 2ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 3ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas	Faça 10 repetições com arco de contração (a cada movimento segure segurando em cima), em seguida faça 5 repetições diretas	1:20
Elevação de quadril máquina	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Agachamento livre	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Leg Press 45°	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Atando no Smith	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Atando com canelera	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20

CARDIO (após a musculação) 20 minutos de esteira/bicicleta - velocidade contínua intensidade moderada OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve + 30seg Intensidade moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (30seg pedaleio em pé (1 mais carga + 30seg pedaleio rápido sentado))

TERÇA					
TREINO: DORSAL, OMBROS E ABDOME					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Puxada com triângulo	1	Drop Set	1ª Série - 1 Drop Set	Comença a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 1 a 10), em seguida reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descer e reduza a carga e faça a última série até a falha.	1:20
Puxador articulado	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Pulldown barra aberta	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada movimento segure 2 segundos com braços flexionados.	1:20
Face pull	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada movimento segure 2 segundos com braços flexionados.	1:20
Elevação lateral	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada movimento segure 2 segundos com braços flexionados.	1:20
Elevação frontal alternada	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	1ª Série - 10 Abdominal infra + 1 minuto prancha isométrica 2ª Série - 10 Abdominal infra + 1 minuto prancha isométrica 3ª Série - 10 Abdominal infra + 1 minuto prancha isométrica	1:20

CARDIO (após a musculação) 30 a 40 minutos de esteira - Treino Intervalado (30s Intensidade leve + 45s Intensidade moderada) OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (30s Intensidade leve + 45s em pé) OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg PARADO + 30seg Intensidade forte) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (30s sentado + 30s em pé) (manter a carga alta)

QUARTA					
TREINO: POSTERIORES E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Máquina adutora	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	Comença realizando com a carga habitual para 10-15 repetições, ao chegar a falha reduza uma placa sem descansar, em seguida, execute outra série imediatamente até a falha. Esta sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	1:20
Bom dia	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
SFT	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Mesa flexora	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Cadeira flexora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	1ª Série - 10 SFT unilateral + 10 Flexora unilateral 2ª Série - 10 SFT unilateral + 10 Flexora unilateral 3ª Série - 10 SFT unilateral + 10 Flexora unilateral	1:20
SFT unilateral + Flexora unilateral	3	10 SFT unilateral + 10 Flexora unilateral	1ª Série - 10 SFT unilateral + 10 Flexora unilateral 2ª Série - 10 SFT unilateral + 10 Flexora unilateral 3ª Série - 10 SFT unilateral + 10 Flexora unilateral	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	1:20
Panturrilha no leg horizontal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Reduza a carga em relação as três séries anteriores.	1:20
Panturrilha no leg horizontal	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições		1:20

CARDIO (após a musculação) 20 minutos de esteira/bicicleta - velocidade contínua intensidade moderada OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve + 30seg Intensidade moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (30seg pedaleio em pé (1 mais carga + 30seg pedaleio rápido sentado))

QUINTA					
TREINO: PEITO, BÍCEPS, TRÍCEPS E ABDOME					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino inclinado com halteres + Crucifixo inclinado com halteres	3	10 Supino inclinado + 10 Crucifixo inclinado	1ª Série - 10 Supino inclinado + 10 Crucifixo inclinado 2ª Série - 10 Supino inclinado + 10 Crucifixo inclinado 3ª Série - 10 Supino inclinado + 10 Crucifixo inclinado	Faça 10 repetições do supino inclinado com halteres, em seguida 10 repetições do crucifixo inclinado com halteres.	1:20
Puck deck	1	Strip Set	1ª Série - 1 Strip Set	Comença realizando com a carga habitual para 10-15 repetições, ao chegar a falha reduza uma placa sem descansar, em seguida, execute outra série imediatamente até a falha. Esta sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	1:20
Rosca concentrada + Tríceps francês unilateral	3	10 Rosca concentrada + 10 Tríceps francês unilateral	1ª Série - 10 Rosca concentrada + 10 Tríceps francês unilateral 2ª Série - 10 Rosca concentrada + 10 Tríceps francês unilateral 3ª Série - 10 Rosca concentrada + 10 Tríceps francês unilateral	Tríceps fazendo 10 repetições da rosca concentrada, com o mesmo braço 10 repetições do tríceps francês unilateral, em seguida faça os dois exercícios com o outro braço.	1:20
Rosca direta barra w + Tríceps testa barra w	3	10 Rosca direta + 10 Tríceps testa	1ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 2ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 3ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	1:20
Rosca direta no cross	1	Strip Set	1ª Série - 1 Strip Set	Comença realizando com a carga habitual para 10-15 repetições, ao chegar a falha reduza uma placa sem descansar, em seguida, execute outra série imediatamente até a falha. Esta sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	1:20
Tríceps na polia com barra w	1	Strip Set	1ª Série - 1 Strip Set	Comença realizando com a carga habitual para 10-15 repetições, ao chegar a falha reduza uma placa sem descansar, em seguida, execute outra série imediatamente até a falha. Esta sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	1:20
Abdominal máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	1:20
Abdominal remador	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	1:20
Abdominal oblíquo unilateral	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		30"

CARDIO (após a musculação) 30 a 40 minutos de esteira - Treino Intervalado (30s Intensidade leve + 45s Intensidade moderada) OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (30s Intensidade leve + 45s em pé) OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg PARADO + 30seg Intensidade forte) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (30s sentado + 30s em pé) (manter a carga alta)

SEXTA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdução de quadril na polia + Extensão de quadril na polia	3	10 Abdução de quadril + 10 Extensão de quadril	1ª Série - 10 Abdução de quadril + 10 Extensão de quadril 2ª Série - 10 Abdução de quadril + 10 Extensão de quadril 3ª Série - 10 Abdução de quadril + 10 Extensão de quadril	Faça 10 repetições da abdução de quadril na polia com a mesma perna faça 10 repetições da extensão de quadril na polia com a outra perna.	1:20
Glúteo coxa joelhos flexionados	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada movimento segure 2 segundos em cima.	1:20
Máquina adutora	3	10 com pico de contração + 10 diretas	1ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas 2ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas 3ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas	A cada movimento segure 2 segundos com as pernas afastadas, até completar 10 repetições, em seguida faça 10 diretas.	1:20
Bulgáreo	3	10/10/6	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Atando no Smith	3	10/10/6	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Hack machine	3	10/10/6	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Cadeira extensora	3	12 repetições (a cada 4 repetições segure 4 segundos em cima)	1ª Série - A cada 4 repetições segure 4 segundos em cima 2ª Série - A cada 4 repetições segure 4 segundos em cima 3ª Série - A cada 4 repetições segure 4 segundos em cima	A cada 4 repetições segure 4 segundos de isometria em cima.	1:20

CARDIO (após a musculação) 30 minutos de esteira/bicicleta - velocidade contínua intensidade moderada OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve + 30seg Intensidade moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (30seg pedaleio em pé (1 mais carga + 30seg pedaleio rápido sentado))

SÁBADO					
TREINO: DORSAL, OMBROS, E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Desenvolvimento máquina pegada neutra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Elevação lateral + Elevação frontal	3	10 Elevação lateral + 10 Elevação frontal	1ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Elevação frontal 2ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Elevação frontal 3ª Série - 10 Elevação lateral + 10 Elevação frontal	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	1:20
Face pull	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos com os braços flexionados.	1:20
Crucifixo inverso máquina	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos com os braços abertos.	1:20
Remada sentada	3	10/10/6	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Remada no aparelho pegada pronada	3	10/10/6	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1:20
Panturrilha sentado	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições		1:20
Panturrilha no Smith	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições		1:20

CARDIO (após a musculação) 30 a 40 minutos de esteira - Treino Intervalado (30s Intensidade leve + 45s Intensidade moderada) OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (30s Intensidade leve + 45s em pé) OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg PARADO + 30seg Intensidade forte) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (30s sentado + 30s em pé) (manter a carga alta)