

SEGUNDA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento frontal com halter + Recuo com halteres alternado	1	20 Agachamento frontal + 20 Recuo com halteres	1ª Série - 20 Agachamento frontal + 20 Recuo com halteres	Faça agachar uma série depois de set para agachamento, use cargas leves, serão 20 repetições do agachamento frontal e sem descanso 20 repetições do recuo sendo 10 de cada perna.	1 a 2
Hack machine + Agachamento Sumo com step	3	10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo	1ª Série - 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo 2ª Série - 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo 3ª Série - 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo	Faça 10 repetições do Hack machine, em seguida 10 repetições do agachamento sumo.	1 a 2
Leg press 45°	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Leg press 45°	1	Drop Set	1ª Série - 1 Drop Set	Comença a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha.	1 a 2
Afundo no smith	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições		1 a 2
Cadeira extensora	3	6 + 20 repetições	1ª Série - 6 + 20 repetições 2ª Série - 6 + 20 repetições 3ª Série - 6 + 20 repetições	Inicie a série com uma carga bem elevada, chegando bem próximo da falha ao fazer as primeiras 6 repetições, em seguida 20 sem descanso, reduza mais da metade da carga e faça mais 20 repetições.	1 a 2

CARDIO 30 minutos de escada - velocidade continua Intensidade moderada
OU 20 minutos de bike - velocidade continua Intensidade moderada
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg intensidade moderada x 1min30seg Intensidade forte)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (30seg pedalando rapido x 1min30seg pedalando com mais carga x em pé)

TERÇA					
TREINO: PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E ABDOME					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino máquina	4	15/12/10/8	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, começa fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Supino inclinado com halteres + Elevação lateral	3	10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral	1ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral 2ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral 3ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral	Faça 10 repetições do Supino inclinado com halteres, em seguida 10 repetições da elevação lateral.	1 a 2
Desenvolvimento articulado + Elevação frontal com anilha	3	10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal	1ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal 2ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal 3ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal	Faça 10 repetições do desenvolvimento articulado, em seguida 10 repetições da elevação frontal com anilha.	1 a 2
Remada alta na barra reta	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		1 a 2
Tríceps na polia com barra w	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		1 a 2
Tríceps francês na polia	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		1 a 2
Abdominal no aparelho	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2

CARDIO 30 a 40 minutos de esteira - Treino Intervalado (2min Intensidade leve x 3 min Intensidade moderada)
OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (1min sentada x 4 min em pé)
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg intensidade leve x 1min30seg vel forte)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentada x 1min em pé / manter a carga alta)

QUARTA					
TREINO: POSTERIORES, GLÚTEOS E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Soff	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, começa fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Elevação de quadril com barra + Levantamento terra sumo	3	10 Elevação de quadril com barra + 8 Levantamento terra sumo	10 Elevação de quadril com barra + 8 Levantamento terra sumo	Faça 10 repetições da elevação de quadril, sem descanso e de preferência com a mesma barra (se for preciso ajuste a carga), faça 8 repetições do levantamento terra sumo.	1 a 2
Bulgãr no Smith	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga para trabalhar bem próximo a falha.	1 a 2
Glúteo na polia com a perna esticada + Glúteo na polia perna flexionada	3	8 Glúteo perna esticada + 8 Glúteo perna flexionada	1ª Série - 8 Glúteo perna esticada + 8 Glúteo perna flexionada 2ª Série - 8 Glúteo perna esticada + 8 Glúteo perna flexionada 3ª Série - 8 Glúteo perna esticada + 8 Glúteo perna flexionada	Faça 8 repetições do glúteo na polia com a perna esticada, em seguida 8 repetições com a perna flexionada.	1 a 2
Meia flexora	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Cadeira flexora	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Panturrilha sentado	3	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause 2ª Série - 1 Rest Pause 3ª Série - 1 Rest Pause	Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo (ISSO NÃO É UMA SÉRIE, equivale a 1 rest pause, você irá fazer 3).	1 a 2
Panturrilha no smith	4	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2

CARDIO 30 minutos de escada - velocidade continua Intensidade moderada
OU 20 minutos de bike - velocidade continua Intensidade moderada
OU 10 minutos de esteira - Inicie em uma intensidade leve e a cada minuto aumente a intensidade
OU 10 minutos de bike - velocidade continua Intensidade moderada

QUINTA					
TREINO: COSTAS, BÍCEPS, E ABDOME					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Barra fixa com elástico	3	Máximo de repetições	1ª Série - Máximo de repetições 2ª Série - Máximo de repetições 3ª Série - Máximo de repetições	Se necessário coloque o elástico para auxiliar na execução.	1 a 2
Puxada	1	Drop Set	1ª Série - 1 Drop Set	Comence a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha.	1 a 2
Remada curvada	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, começa fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Remada unilateral	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Faca pull	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Rosca 2l	3	2l repetições	1ª Série - 2l repetições 2ª Série - 2l repetições 3ª Série - 2l repetições		1 a 2
Rosca Simultânea inclinada	3	10 seg de isometria + 10 repetições	1ª Série - 10 seg de isometria + 10 repetições 2ª Série - 10 seg de isometria + 10 repetições 3ª Série - 10 seg de isometria + 10 repetições	Segue 10 segundos de isometria em repouso, faça 10 repetições.	1 a 2
Abdominal rodinha	4	Máximo de repetições	1ª Série - Máximo de repetições 2ª Série - Máximo de repetições 3ª Série - Máximo de repetições 4ª Série - Máximo de repetições	Faça o máximo de repetições que conseguir com intervalo de apenas 30 segundos.	30"

CARDIO 30 a 40 minutos de esteira - Treino Intervalado (2min Intensidade leve x 3 min Intensidade moderada)
OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (1min sentada x 4 min em pé)
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg intensidade leve x 1min30seg vel forte)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentada x 1min em pé / manter a carga alta)

SEXTA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdução em pé com elástico	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	Faça 10 repetições com pico de contração, a cada movimento aguarde 2 segundos aberte, em seguida faça 10 repetições diretas.	1 a 2
Agachamento livre	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Agachamento sumo entre Steps	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Leg press horizontal	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Step up com halter	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições		1 a 2
Cadeira extensora	3	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause 2ª Série - 1 Rest Pause 3ª Série - 1 Rest Pause	Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo (ISSO NÃO É UMA SÉRIE, equivale a 1 rest pause, você irá fazer 3).	1 a 2

CARDIO 30 minutos de escada - velocidade continua Intensidade moderada
OU 20 minutos de bike - velocidade continua Intensidade moderada
OU 10 minutos de esteira - Inicie em uma intensidade leve e a cada minuto aumente a intensidade
OU 10 minutos de bike - velocidade continua Intensidade moderada

SÁBADO					
TREINO: PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino máquina	3	15/12/10/8	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, começa fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Supino inclinado com halteres + Elevação lateral	3	10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral	1ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral 2ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral 3ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral	Faça 10 repetições do Supino inclinado com halteres, em seguida 10 repetições da elevação lateral.	1 a 2
Desenvolvimento articulado + Elevação frontal com anilha	3	10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal	1ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal 2ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal 3ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal	Faça 10 repetições do desenvolvimento articulado, em seguida 10 repetições da elevação frontal com anilha.	1 a 2
Remada alta na barra reta	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		1 a 2
Tríceps na polia com barra w	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		1 a 2
Tríceps francês na polia	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		1 a 2
Panturrilha no leg press horizontal	4	15/12/10/8	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 8 repetições	Série de progressão de carga, começa fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Panturrilha no Smith	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento.	1 a 2

CARDIO 30 a 40 minutos de esteira - Treino Intervalado (2min Intensidade leve x 3 min Intensidade moderada)
OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (1min sentada x 4 min em pé)
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (30seg intensidade leve x 1min30seg vel forte)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentada x 1min em pé / manter a carga alta)