

SEGUNDA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Extensão de quadril com minibanda + Abdução de quadril com minibanda	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 descansar e com a mesma perna faça 10 repetições de abdução de quadril	1 a 2
Abdução ostra	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 a 2
Elevação de quadril máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Agachamento livre	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Leg Press 45°	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Afundo no Smith	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Máquina abduutora	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições		1 a 2

CARDIO (após a musculação)
30 minutos de escada/bike/step - velocidade contínua intensidade moderada
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (1min intensidade leve x 1min intensidade moderada)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1min pedalando em pé e/ mais carga x 30seg pedalando 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, 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
Puxador articulado	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
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 a 2
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 a 2
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 a 2
Elevação frontal alternada	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		
Abdominal infra no solo + Abdominal prancha isométrica	3	10 Abdominal infra + 1 minuto prancha isométrica	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	Faça 10 repetições do abdominal infra, em seguida faça 1 minuto na prancha isométrica.	1 a 2

CARDIO (após a musculação)
30 minutos de esteira - Treino Intervalado (2min intensidade leve x 3min intensidade moderada)
OU 30 minutos de bike - Treino Intervalado (1min sentado x 4 min em pé)
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (40seg PARADO x 1min20seg intensidade moderada)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentado x 1min 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		1 a 2
Stiff	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
Mesa flexora	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
Cadeira flexora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Flexora unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Panturrilha no leg horizontal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Panturrilha no leg horizontal	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	Reduzir a carga em relação as três séries anteriores.	1 a 2

CARDIO (após a musculação)
30 minutos de escada/bike/step - velocidade contínua intensidade moderada
OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (1min intensidade leve x 1min intensidade moderada)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentado x 1min em pé // manter a carga alta)

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 a 2
Peck deck	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Rosca concentrada + Tríceps francês unilateral	3	10 Rosca concentrada x 10 Tríceps francês unilateral	1ª Série - 10 Rosca concentrada x 10 Tríceps francês unilateral 2ª Série - 10 Rosca concentrada x 10 Tríceps francês unilateral 3ª Série - 10 Rosca concentrada x 10 Tríceps francês unilateral	Inicie fazendo 10 repetições da rosca concentrada, com o mesmo braço 10 repetições de tríceps francês unilateral, em seguida faça os dois exercícios com o outro braço.	1 a 2
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	Faça 10 repetições da rosca w, em seguida 10 repetições do tríceps testa	1 a 2
Rosca direta no cross	1	Strip Set	1ª Série - 1 Strip Set	Comece 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. Essa sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	1 a 2
Tríceps na polia com barra w	1	Strip Set	1ª Série - 1 Strip Set	Comece 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. Essa sequência deve ser repetida até que toda a carga seja removida, sempre mantendo a execução correta dos movimentos.	1 a 2
Abdominal máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Abdominal remador	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Abdominal oblíquo unilateral	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		30"

CARDIO (após a musculação)
30 minutos de esteira - Treino Intervalado (2min intensidade leve x 3min intensidade moderada)
OU 30 minutos de bike - Treino Intervalado (1min sentado x 4 min em pé)
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (40seg PARADO x 1min20seg intensidade moderada)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentado x 1min 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, em seguida faça os dois exercícios com a outra perna.	1 a 2
Glúteo coice 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 a 2
Máquina abduutora	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 a 2
Afundo no Smith	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
Hack machine	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
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 a 2

CARDIO (após a musculação)
30 minutos de escada/bike/step - velocidade contínua intensidade moderada
OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (1min intensidade leve x 1min intensidade moderada)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentado x 1min em pé // manter a carga alta)

SÁBADO					
TREINO: DORSAL, OMBROS, E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento máquina pegada neutra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2
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	Faça 10 repetições de elevação lateral, em seguida faça 10 repetições da elevação frontal com halteres.	1 a 2
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 a 2
Remada sentada	3	10/8/06	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, começa fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Remada no aparelho pegada pronada	3	10/8/06	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, começa fazendo 10 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições, sem perder qualidade do movimento.	1 a 2
Panturrilha sentado	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições		1 a 2
Panturrilha no Smith	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições		1 a 2

CARDIO (após a musculação)
30 minutos de esteira - Treino Intervalado (2min intensidade leve x 3min intensidade moderada)
OU 30 minutos de bike - Treino Intervalado (1min sentado x 4 min em pé)
OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (40seg PARADO x 1min20seg intensidade moderada)
OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1 min sentado x 1min em pé // manter a carga alta)