

SEGUNDA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento frontal com halter	1	20 repetições	1ª Série - 20 repetições	Faça apenas uma série para aquecimento, use carga leve.	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'
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	Início e série com uma carga bem elevada, chegando bem próximo da falha. Ao fazer as primeiras 6 repetições, em seguida 4 em descanso, reduza mais da metade da carga e faça mais 20 repetições.	1 a 2'
CARDIO 20 minutos de escada - velocidade contínua intensidade moderada OU 20 minutos de bike - velocidade contínua intensidade moderada OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve x 1min30seg Intensidade moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1min30seg pedalando sentado x 30seg pedalando com mais carga e em pé)					

TERÇA					
TREINO: PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E ABDOME					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino máquina	4	10/10/10/8	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'
Elevação lateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		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 (5min Intensidade leve x 2 min Intensidade moderada) OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (2min sentada x 3min em pé) OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve x 1min30seg vel moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (4 min sentada x 3min em pé // manter a carga alta)					

QUARTA					
TREINO: POSTERIORES, GLÚTEOS E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Siff	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	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Bulgara no smith	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Glúteo na polia com 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'
Mesa flexora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Cadeira flexora	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Panturrilha sentada	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 TUDO 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 20 minutos de escada - velocidade contínua intensidade moderada OU 20 minutos de bike - velocidade contínua intensidade moderada OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve x 1min30seg Intensidade moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1min30seg pedalando sentado x 30seg pedalando com mais carga e em pé)					

QUINTA					
TREINO: COSTAS, BÍCEPS, E ABDOME					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		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	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Face pull	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Rosca 21	3	21 repetições	1ª Série - 21 repetições 2ª Série - 21 repetições 3ª Série - 21 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	Segure 10 segundos de isometria em seguida faça 10 repetições.	1 a 2'
Abdominal remador	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 (5min Intensidade leve x 2 min Intensidade moderada) OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (2min sentada x 3min em pé) OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve x 1min30seg vel moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (4 min sentada x 3min em pé // manter a carga alta)					

SEXTA					
TREINO: QUADRICEPS 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 segure 2 segundos aberto, em seguida faça 10 repetições diretas.	1 a 2'
Agachamento livre	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Agachamento sumo entre Steps	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Leg press horizontal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		1 a 2'
Step up com halter	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 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 TUDO É UMA SÉRIE, equivale a 1 rest pause, você irá fazer 3).	1 a 2'
CARDIO 20 minutos de escada - velocidade contínua intensidade moderada OU 20 minutos de bike - velocidade contínua intensidade moderada OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve x 1min30seg Intensidade moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (1min30seg pedalando sentado x 30seg pedalando com mais carga e em pé)					

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	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 (5min Intensidade leve x 2 min Intensidade moderada) OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (2min sentada x 3min em pé) OU 12 minutos de escada - Treino Intervalado (30seg Intensidade leve x 1min30seg vel moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (4 min sentada x 3min em pé // manter a carga alta)					