



TREINO A	QUADRÍCEPS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Flexão de joelhos em 4 apoios	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Elevação de quadril unilateral com caneleira + flexão de quadril com caneleira sentado	3	10 Elevação de quadril unil + 10 Flexão de quadril c/ caneleira	1ª Série - Elev de quadril unil + flexão de quadril c/ caneleira 2ª Série - Elev de quadril unil + flexão de quadril c/ caneleira 3ª Série - Elev de quadril unil + flexão de quadril c/ caneleira	Faça 10 repetições da elevação de quadril unilateral com as duas pernas, sem descanso, faça a flexão de quadril com as duas pernas.	1'a 2'
Side Plank	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Máquina abduzora	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Afundo com halteres	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'
Panturrilha no smith	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'

CARDIO (após a musculação) 20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve

TREINO B	OMBRO, BÍCEPS, TRÍCEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Manguito bilateral com elástico	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Supino reto com elástico + Elevação lateral	3	10 Supino c/ elástico + 10 Elev lateral	1ª Série - 10 Supino c/ elástico + 10 Elev lateral 2ª Série - 10 Supino c/ elástico + 10 Elev lateral 3ª Série - 10 Supino c/ elástico + 10 Elev lateral	Inicie fazendo 10 repetições do supino reto com elástico, sem descanso faça 10 repetições da elevação lateral.	1'a 2'
Supino inclinado com halteres + Elevação frontal	3	10 Supino inclinado + 10 Elev frontal	1ª Série - 10 Supino inclinado + 10 Elev frontal 2ª Série - 10 Supino inclinado + 10 Elev frontal 3ª Série - 10 Supino inclinado + 10 Elev frontal	Inicie fazendo 10 repetições do supino inclinado, sem descanso faça 10 repetições da elevação frontal.	1'a 2'
Desenvolvimento máquina	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Remada alta + Rosca direta na polia	3	10 Remada alta + 10 Rosca na polia	1ª Série - 10 Remada alta + 10 Rosca na polia 2ª Série - 10 Remada alta + 10 Rosca na polia 3ª Série - 10 Remada alta + 10 Rosca na polia	Inicie fazendo 10 repetições da Remada alta, sem descanso faça 10 repetições da Rosca na polia.	1'a 2'
Rosca simultânea inclinada	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Perdigueiro estático	1	40 segundos	1ª Série - 40 segundos	Segure de forma isométrica por 40 segundos.	1'a 2'
Perdigueiro dinâmico	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Respiração diafragmática com elevação de quadril	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'

CARDIO (após a musculação) 20 a 30 minutos de esteira - intensidade leve (caminhada, nao corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve

TREINO C	INFERIORES				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Máquina adutora	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Cadeira flexora	3	10 c/ tronco inclinado + 10 com as costas apoiada	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Stiff	3	10 repetições com ponto zero	1ª Série - 10 repetições com ponto zero 2ª Série - 10 repetições com ponto zero 3ª Série - 10 repetições com ponto zero	A cada descida segure 2 segundos em baixo.	1'a 2'
Levantamento terra sumô	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Agachamento pistola	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Levantar do step com avanço unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Cadeira extensora unilateral	3	Isometria de 20 seg + 10 repetições	1ª Série - Isometria de 20 seg + 10 repetições 2ª Série - Isometria de 20 seg + 10 repetições 3ª Série - Isometria de 20 seg + 10 repetições	Inicie a série segurando 20 segundos em cima de forma isométrica, em seguida faça 10 repetições.	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 TUDO É UMA SÉRIE, equivale a 1 rest pause, você irá fazer 3).	1'a 2'

CARDIO (após a musculação) 20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve

TREINO D	PEITO, BÍCEPS, TRÍCEPS E ABS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Manguito na polia	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Remada sentada + Pullover	3	10 Remada sentada + 10 Pullover	1ª Série - 10 Remada sentada + 10 Pullover 2ª Série - 10 Remada sentada + 10 Pullover 3ª Série - 10 Remada sentada + 10 Pullover	Faça 10 repetições da remada sentada, sem descanso e no mesmo banco faça 10 repetições do pullover.	1'a 2'
Puxada + Tríceps francês com halter	3	10 Puxada + 10 Tríceps francês com halter	1ª Série - 10 Puxada + 10 Tríceps francês com halter 2ª Série - 10 Puxada + 10 Tríceps francês com halter 3ª Série - 10 Puxada + 10 Tríceps francês com halter	Faça 10 repetições da puxada, sem descanso e sentada no mesmo banco faça 10 repetições do tríceps francês.	1'a 2'
Remada curvada com halteres + Tríceps coice simultâneo	3	10 Remada curvada + 10 Tríceps coice simultâneo	1ª Série - 10 Remada curvada + 10 Tríceps coice simultâneo 2ª Série - 10 Remada curvada + 10 Tríceps coice simultâneo 3ª Série - 10 Remada curvada + 10 Tríceps coice simultâneo	Faça 10 repetições da remada curvada, sem descanso faça 10 repetições do tríceps coice simultâneo.	1'a 2'
Crucifixo inverso na máquina	3	10 repetições com pico de contração	1ª Série - 10 repetições com pico de contração 2ª Série - 10 repetições com pico de contração 3ª Série - 10 repetições com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos com os braços abertos na isometria.	1'a 2'
Hiperextensão de ombros com halter	3	10 repetições com pico de contração	1ª Série - 10 repetições com pico de contração 2ª Série - 10 repetições com pico de contração 3ª Série - 10 repetições com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos com os braços em hiperextensão.	1'a 2'
Abdominal prancha lateral	1	Máximo	1ª Série - Máximo	Segure na isometria o máximo de tempo que conseguir.	1'a 2'
Abdominal prancha	1	Máximo	1ª Série - Máximo	Segure na isometria o máximo de tempo que conseguir.	1'a 2'
Respiração diafragmática decúbito lateral	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'

CARDIO (após a musculação) 20 a 30 minutos de esteira - intensidade leve (caminhada, nao corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve