



TREINO A	QUADRÍCEPS E GLÚTEOS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
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'
Agachamento livre	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Leg Press horizontal	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Abdução ostra	3	20 25 30	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 25 repetições 3ª Série - 30 repetições	Primeira série serão 20 repetições de cada perna, a segunda série 25 repetições de cada perna e a terceira série 30 repetições de cada perna.	1 a 2'
Agachamento sumô	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Glúteo na polia + Abdução de quadril na polia	3	10 Glúteo na polia + 10 Abdução na polia	1ª Série - 10 Glúteo na polia + 10 Abdução na polia 2ª Série - 10 Glúteo na polia + 10 Abdução na polia 3ª Série - 10 Glúteo na polia + 10 Abdução na polia	Faça 10 repetições do glúteo na polia, com a mesma perna faça 10 repetições da abdução de quadril na polia.	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve				

TREINO B	PEITO, OMBRO, E TRÍCEPS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Crucifixo inclinado com halteres	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1 a 2'
Desenvolvimento unilateral + Elevação lateral unilateral com halteres	3	10 Desenv. unil + 10 Elev. lateral unil	1ª Série - 10 Desenv. unil + 10 Elev. lateral unil 2ª Série - 10 Desenv. unil + 10 Elev. lateral unil 3ª Série - 10 Desenv. unil + 10 Elev. lateral unil	Faça 10 repetições do desenvolvimento unilateral, sem descanso e com o mesmo braço faça 10 repetições da elevação lateral unilateral.	1 a 2'
Desenvolvimento máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Elevação frontal	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	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 os cotovelos flexionados.	1 a 2'
Tríceps testa com barra W	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Tríceps francês com halter	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Respiração diafragmática com inclinação de eixo na parede	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Respiração diafragmática sentado com elástico	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Flor de Lotus	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 a 30 minutos de esteira - intensidade moderada (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade moderada				

TREINO C	POSTERIOR E PANTURRILHA				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Stiff	4	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições 4ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Levantamento terra sumô	4	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições 4ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Elevação de quadril unilateral com faixa elástica	3	Isometria 20 segundos + 10 repetições	1ª Série - Isometria 20 seg + 10 rep 2ª Série - Isometria 20 seg + 10 rep 3ª Série - Isometria 20 seg + 10 rep	Inicie fazendo isometria de 20 segundos em cima, em seguida faça 10 repetições.	1 a 2'
Cadeira flexora	4	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições 4ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Flexora unilateral	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Panturrilha unilateral	1	10 repetições com pico de contração + 10 repetições diretas	1ª Série - 10 c/ pico de contração + 10 diretas	A cada repetição segure 2 segundos em cima, até completar 10 repetições, em seguida faça mais 10 diretas.	1 a 2'
Panturrilha no Smith	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Panturrilha sentado	3	10 repetições com pico de contração + 10 repetições diretas	1ª Série - 10 rep com pico de contração + 10 rep diretas 2ª Série - 10 rep com pico de contração + 10 rep diretas 3ª Série - 10 rep com pico de contração + 10 rep diretas	A cada repetição segure 2 segundos em cima, até completar 10 repetições, em seguida faça mais 10 diretas.	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada				

TREINO D	DORSAL, BICEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Manguito com elástico	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1 a 2'
Puxada	3	12 com pico de contração	1ª Série - 12 com pico de contração 2ª Série - 12 com pico de contração 3ª Série - 12 com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos em baixo.	1 a 2'
Remada baixa unilateral neutra	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Pulldown fechado	3	12 com pico de contração	1ª Série - 12 com pico de contração 2ª Série - 12 com pico de contração 3ª Série - 12 com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos em baixo.	1 a 2'
Rosca 2l	3	21 repetições	1ª Série - 21 repetições 2ª Série - 21 repetições 3ª Série - 21 repetições	7 repetições de baixo ate a linha do cotovelo, 7 repetições da linha do cotovelo até a linha do ombro e 7 repetições completas.	1 a 2'
Rosca unilateral na polia baixa	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	---	1 a 2'
Rosca scott unilateral	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Abdominal prancha lateral	3	Máximo	1ª Série - Máximo 2ª Série - Máximo 3ª Série - Máximo	Segure na isometria o máximo de tempo que conseguir.	1 a 2'
Extensão de quadril no banco romano	3	Máximo	1ª Série - Máximo 2ª Série - Máximo 3ª Série - Máximo	Segure na isometria o máximo de tempo que conseguir.	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 a 30 minutos de esteira - Intensidade moderada (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - Intensidade moderada				