



TREINO A	QUADRÍCEPS E GLÚTEOS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Side Plank	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Agachamento 2l	3	7 rep / 7 rep / 7 rep	1ª Série - 7 rep / 7 rep / 7 rep 2ª Série - 7 rep / 7 rep / 7 rep 3ª Série - 7 rep / 7 rep / 7 rep	Inicie fazendo 7 repetições parciais em cima, sem descanso faça 7 repetições parciais o mais profundo possível e pra finalizar faça 7 repetições completas.	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 abdutora	3	10 rep tronco inclinado + 10 rep diretas	1ª Série - 10 rep tronco inclinado + 10 rep diretas 2ª Série - 10 rep tronco inclinado + 10 rep diretas 3ª Série - 10 rep tronco inclinado + 10 rep diretas	Faça as primeiras 10 repetições com o tronco inclinado a frente, em seguida apoie as costas no banco e faça mais 10 repetições.	1'a 2'
Passada com agachamento	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	A cada ciclo (passada + passada + agachamento) conte uma repetição.	1'a 2'
Leg press 45° pernas afastadas	3	10 rep completas + 10 fechadas e parciais	1ª Série - 10 rep completas + 10 fechadas e parciais 2ª Série - 10 rep completas + 10 fechadas e parciais 3ª Série - 10 rep completas + 10 fechadas e parciais	Faça as primeiras 10 repetições completas, em seguida aproxime as pernas mantendo os pés na largura do quadril e faça mais 10 repetições curtinhas (sem descer todo e sem esticar por completo os joelhos)	1'a 2'
Cadeira extensora	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 subida segure 2 segundos em cima.	1'a 2'
<b>CARDIO (após a musculação)</b>	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve				

TREINO B	PEITO, OMBRO, E TRÍCEPS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino inclinado com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Crucifixo máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Crucifixo inverso na 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 aberto.	1'a 2'
Desenvolvimento arnold + Elevação frontal	3	10 Desenv arnold + 10 Elev frontal	1ª Série - 10 Desenv arnold + 10 Elev frontal 2ª Série - 10 Desenv arnold + 10 Elev frontal 3ª Série - 10 Desenv arnold + 10 Elev frontal	Faça 10 repetições do desenvolvimento arnold, em seguida faça 10 repetições da elevação frontal (sendo 10 de cada lado).	1'a 2'
Remada alta + Elevação lateral	3	10 Remada alta + 10 Elev lateral	1ª Série - 10 Remada alta + 10 Elev lateral 2ª Série - 10 Remada alta + 10 Elev lateral 3ª Série - 10 Remada alta + 10 Elev lateral	Faça 10 repetições da remada alta, em seguida faça 10 repetições da elevação lateral.	1'a 2'
Rosca alternada com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Rosca martelo com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Respiração diafragmática sentada com adução	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Respiração diafragmática sentada com abdução	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Respiração diafragmática com elevação de quadril	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
<b>CARDIO (após a musculação)</b>	20 a 30 minutos de esteira - intensidade moderada (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade moderada				

TREINO C	POSTERIOR, GLÚTEOS E PANTURRILHA				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Flexão de joelho com caneleira + Glúteo coice com caneleira	3	10 Flexão de joelho + 10 Glúteo coice	1ª Série - 10 Flexão de joelho + 10 Glúteo coice 2ª Série - 10 Flexão de joelho + 10 Glúteo coice 3ª Série - 10 Flexão de joelho + 10 Glúteo coice	Faça 10 repetições do flexão de joelho, com a mesma perna faça o glúteo coice.	1'a 2'
Glúteo coice com caneleira com a perna estendida	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Levantamento terra sumô	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
Stiff	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
Bom dia	3	10 com ponto zero	1ª Série - 10 com ponto zero 2ª Série - 10 com ponto zero 3ª Série - 10 com ponto zero	A cada descida segure 2 segundos em baixo.	1'a 2'
Cadeira flexora	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	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	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
<b>CARDIO (após a musculação)</b>	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada				

TREINO D	DORSAL E TRÍCEPS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada com barra triângulo	3	15/12/10	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições	Série de progressão de carga, comece fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o número de repetições.	1'a 2'
Remada unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Pulldown pegada aberta	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Puxada unilateral na polia alta	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Tríceps na polia com corda	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Tríceps francês unilateral x Tríceps coice unilateral	3	10 Tríceps francês unil x 10 Tríceps coice unil	1ª Série - 10 Tríceps francês unil x 10 Tríceps coice unil 2ª Série - 10 Tríceps francês unil x 10 Tríceps coice unil 3ª Série - 10 Tríceps francês unil x 10 Tríceps coice unil	Faça 10 repetições do tríceps frances unilateral, com o mesmo braço faça 10 repetições do tríceps coice unilateral.	1'a 2'
Perdigueiro estático	1	30 segundos	1ª Série - 30 segundos	Segure na isometria por 30 segundos.	1'a 2'
Perdigueiro dinâmico	1	12 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Flor de Lótus	1	12 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
<b>CARDIO (após a musculação)</b>	20 a 30 minutos de esteira - intensidade moderada (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade moderada				