



TREINO A		QUADRÍCEPS E GLÚTEOS			
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdução ostra	3	10 com pico de contração + 5 diretas	1ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 2ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 3ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas	Nas primeiras 10 repetições segure 2 segundos com as pernas afastadas, em cada repetição, em seguida faça 5 diretas.	1' a 2'
Agachamento livre com barra + Avanço com halteres	3	10 Agachamento livre + 10 Avanço com halteres	1ª Série - 10 Agachamento livre + 10 Avanço com halteres 2ª Série - 10 Agachamento livre + 10 Avanço com halteres 3ª Série - 10 Agachamento livre + 10 Avanço com halteres	Faça 10 repetições de agachamento livre, em seguida faça 10 repetições do avanço com halteres, sendo 10 de cada perna.	1' a 2'
Agachamento sumô com step	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'
Leg press 45° pernas afastadas + Agachamento 21	3	10 Leg press 45° + Agachamento 21	1ª Série - 10 Leg press 45° + Agachamento 21 2ª Série - 10 Leg press 45° + Agachamento 21 3ª Série - 10 Leg press 45° + Agachamento 21	Faça 10 repetições do Leg Press 45° com as pernas afastadas, em seguida faça o agachamento 21.	1' a 2'
Elevação de quadril unilateral no banco	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'
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
Supino inclinado com halteres x Crucifixo inclinado com halteres	3	10 Supino inclinado x 10 Crucifixo inclinado	1ª Série - 10 Supino inclinado x 10 Crucifixo inclinado 2ª Série - 10 Supino inclinado x 10 Crucifixo inclinado 3ª Série - 10 Supino inclinado x 10 Crucifixo inclinado	Faça 10 repetições do supino inclinado com halteres, em seguida faça 10 repetições do crucifixo inclinado com halteres.	1' a 2'
Supino máquina	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Peck deck	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Elevação lateral combinado com frontal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Abdução total de ombros	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Desenvolvimento máquina	3	15 repetições	Tríceps coice na polia + Tríceps francês na polia	---	1' a 2'
Tríceps na polia com barra	3	Drop Set	1ª Série - 1 Drop Set 2ª Série - 1 Drop Set 3ª Série - 1 Drop Set	Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha.	1' a 2'
Tríceps coice na polia + Tríceps francês na polia	3	10 Tríceps coice + 10 Tríceps francês	1ª Série - 10 Tríceps coice + 10 Tríceps francês 2ª Série - 10 Tríceps coice + 10 Tríceps francês 3ª Série - 10 Tríceps coice + 10 Tríceps francês	Faça 10 repetições do tríceps coice na polia, em seguida faça 10 repetições do tríceps francês na polia.	1' a 2'
Respiração diafragmática com bola e abdução	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Respiração diafragmática com bola e adução	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, GLÚTEOS E PANTURRILHA			
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdução máquina 45°	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'
Glúteo na polia	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Leg Press 180° pernas afastadas + Stiff com halteres	3	10 Leg Press 180° + 10 Stiff com halteres	1ª Série - 10 Leg Press 180° + 10 Stiff com halteres 2ª Série - 10 Leg Press 180° + 10 Stiff com halteres 3ª Série - 10 Leg Press 180° + 10 Stiff com halteres	Faça 10 repetições do leg press 180 com as pernas afastadas, em seguida faça 10 repetições do stiff com halteres.	1' a 2'
Levantamento combinado com stiff na barra hexagonal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	A cada ciclo de um levantamento terra e um stiff conte como uma repetição.	1' a 2'
Cadeira flexora	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'
Flexora unilateral + Stiff unilateral	3	10 Flexora unilateral + 10 Stiff unilateral	1ª Série - 10 Flexora unilateral + 10 Stiff unilateral 2ª Série - 10 Flexora unilateral + 10 Stiff unilateral 3ª Série - 10 Flexora unilateral + 10 Stiff unilateral	Faça 10 repetições da flexora unilateral, em seguida 10 repetições do stiff unilateral com a mesma perna.	1' a 2'
Panturrilha no leg press horizontal	4	Drop Set	1ª Série - Drop Set 2ª Série - Drop Set 3ª Série - Drop Set 4ª Série - Drop Set	Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha.	1' a 2'
CARDIO (após a musculação) 20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada					

TREINO D		DORSAL E BÍCEPS			
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada na polia alta com corda x Pulldown com corda	3	10 Puxada na polia alta x 10 Pulldown	1ª Série - 10 Puxada na polia alta x 10 Pulldown 2ª Série - 10 Puxada na polia alta x 10 Pulldown 3ª Série - 10 Puxada na polia alta x 10 Pulldown	Faça 10 repetições da puxada na polia alta com corda, em seguida faça 10 repetições do pulldown com corda.	1' a 2'
Puxada unilateral + Remada unilateral	3	10 Puxada unilateral + 10 Remada unilateral	1ª Série - 10 Puxada unilateral + 10 Remada unilateral 2ª Série - 10 Puxada unilateral + 10 Remada unilateral 3ª Série - 10 Puxada unilateral + 10 Remada unilateral	Faça 10 repetições da puxada unilateral, em seguida e com mesmo braço faça 10 repetições da remada unilateral.	1' a 2'
Remada curvada com halteres	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Puxada fechada	3	10 com pico de contração + 5 diretas	1ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 2ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas 3ª Série - 10 com pico de contração + 5 diretas	A cada repetição segure 2 segundos em baixo, até completar 10 repetições, em seguida faça 5 diretas.	1' a 2'
Rosca scott unilateral com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Rosca direta com barra w	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Respiração diafragmática decúbito lateral com bola	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Respiração diafragmática deitada com bola	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					