



TREINO A	INFERIORES				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Cadeira extensora	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 cima até completar 10 repetições, em seguida faça 5 repetições diretas.	1' a 2'
Agachamento sumô com halter	3	10 com ponto zero	1ª Série - 10 com ponto zero 2ª Série - 10 com ponto zero 3ª Série - 10 com ponto zero	Utilize uma carga mais leve que o normal para fazer essa estratégia, a cada descida segure dois segundos em baixo.	1' a 2'
Máquina adutora	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Máquina abdutora	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'
Levantamento terra sumô	4	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 8 repetições	---	1' a 2'
Cadeira flexora	3	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause 2ª Série - 1 Rest Pause 3ª Série - 1 Rest Pause	Faça 10 repetições, descance 10 segundos, faça mais 10 repetições, descance 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 B	PEITO, OMBRO E TRÍCEPS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino máquina + Elevação lateral	3	10 Supino máquina + 10 Elevação lateral	1ª Série - 10 Supino máquina + 10 Elevação lateral 2ª Série - 10 Supino máquina + 10 Elevação lateral 3ª Série - 10 Supino máquina + 10 Elevação lateral	Faça 10 repetições do supino máquina, em seguida faça 10 repetições da elevação lateral.	1' a 2'
Peck deck + Remada alta com barra	3	10 Peck deck + 10 Remada alta com barra	1ª Série - 10 Peck deck + 10 Remada alta com barra 2ª Série - 10 Peck deck + 10 Remada alta com barra 3ª Série - 10 Peck deck + 10 Remada alta com barra	Faça 10 repetições do peck deck, em seguida faça 10 repetições da remada alta com barra.	1' a 2'
Crucifixo no cross over + Elevação frontal no crossover supinada	3	10 Crucifixo no cross over + 10 Elevação frontal	1ª Série - 10 Crucifixo no cross over + 10 Elevação frontal 2ª Série - 10 Crucifixo no cross over + 10 Elevação frontal 3ª Série - 10 Crucifixo no cross over + 10 Elevação frontal	Faça 10 repetições do crucifixo no cross over, em seguida faça 10 repetições da elevação frontal no crossover supinada	1' a 2'
Desenvolvimento máquina	4	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 8 repetições	---	1' a 2'
Tríceps na polia com corda	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições 4ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Tríceps francês unilateral	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições 4ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Flor de Lótus	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Respiração diafragmática decubito lateral com bola	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação) 20 a 30 minutos de esteira - intensidade leve (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve					

TREINO C	MOBILIDADE E PANTURRILHA				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mobilidade de solo 01	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade de solo 02	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade de solo 03	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade na bola 01	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade na bola 02	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade na bola 06	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade na bola 07	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade na bola 08	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade na bola 09	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade no solo 14	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade de solo 06	1	40 segundos	1ª Série - 40 segundos	---	1' a 2'
Mobilidade torácica X	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha sentado	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições 4ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha unilateral no step	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha no leg press horizontal	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'
CARDIO (após a musculação) 30 minutos de esteira/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve					

TREINO D	PEITO E DORSAL				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada triângulo + Rosca martelo com halteres	3	10 Puxada triângulo + 10 Rosca martelo	1ª Série - 10 Puxada triângulo + 10 Rosca martelo 2ª Série - 10 Puxada triângulo + 10 Rosca martelo 3ª Série - 10 Puxada triângulo + 10 Rosca martelo	Faça 10 repetições na puxada triângulo, em seguida faça 10 repetições na rosca martelo com halteres.	1' a 2'
Puxada na polia alta com corda + Rosca direta com barra	3	10 Puxada na polia alta + 10 Rosca direta com barra	1ª Série - 10 Puxada na polia alta + 10 Rosca direta com barra 2ª Série - 10 Puxada na polia alta + 10 Rosca direta com barra 3ª Série - 10 Puxada na polia alta + 10 Rosca direta com barra	Faça 10 repetições da puxada na polia alta, em seguida faça 10 repetições da rosca direta com barra.	1' a 2'
Remada curvada unilateral na polia + Rosca unilateral na polia baixa	3	10 Remada curvada unilateral + 10 Rosca unilateral	1ª Série - 10 Remada curvada unilateral + 10 Rosca unilateral 2ª Série - 10 Remada curvada unilateral + 10 Rosca unilateral 3ª Série - 10 Remada curvada unilateral + 10 Rosca unilateral	Faça 10 repetições da remada curvada unilateral, em seguida e com mesmo braço faça 10 repetições da rosca unilateral.	1' a 2'
Remada curvada com halteres + Rosca alternada com halteres	3	10 Remada curvada + 10 Rosca alternada	1ª Série - 10 Remada curvada + 10 Rosca alternada 2ª Série - 10 Remada curvada + 10 Rosca alternada 3ª Série - 10 Remada curvada + 10 Rosca alternada	Faça 10 repetições da remada curvada com halteres, em seguida faça 10 repetições da rosca alternada com halteres.	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'
Respiração diafragmática em pé 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 leve (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve					