



TREINO A	INFERIORES				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Máquina abduzora	3	10 repetições com pico de contração + 10 diretas	1ª Série - 10 repetições com pico de contração + 10 diretas 2ª Série - 10 repetições com pico de contração + 10 diretas 3ª Série - 10 repetições com pico de contração + 10 diretas	Nas primeiras 10 repetições segure 2 segundos com as pernas abertas, em seguida faça 10 repetições diretas.	1' a 2'
Hack machine	3	10 repetições pernas afastadas	1ª Série - 10 repetições pernas afastadas 2ª Série - 10 repetições pernas afastadas 3ª Série - 10 repetições pernas afastadas	Posicione as pernas no afastamento do agachamento sumo, com os pés ligeiramente para fora acompanhando o alinhamento dos pés.	1' a 2'
Stiff	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Levantamento terra sumô	3	15/12/10/8	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 8 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'
Cadeira flexora unilateral	3	6 com pico de contração + 6 diretas	1ª Série - 6 com pico de contração + 6 diretas 2ª Série - 6 com pico de contração + 6 diretas 3ª Série - 6 com pico de contração + 6 diretas	A cada descida, segure 2 segundos em baixo até completar 6 repetições, em seguida faça 6 repetições diretas.	1' a 2'
Cadeira extensora unilateral	3	6 com pico de contração + 6 diretas	1ª Série - 6 com pico de contração + 6 diretas 2ª Série - 6 com pico de contração + 6 diretas 3ª Série - 6 com pico de contração + 6 diretas	A cada subida, segure 2 segundos em cima até completar 6 repetições, em seguida faça 6 repetições diretas.	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve				

TREINO B	OMBRO, BÍCEPS E TRÍCEPS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento com halteres	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'
Desenvolvimento arnold	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'
Abdução total de ombros	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 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'
Rosca direta com barra x Tríceps francês com halteres	3	10 Rosca direta x 10 Tríceps francês	1ª Série - 10 Rosca direta x 10 Tríceps francês 2ª Série - 10 Rosca direta x 10 Tríceps francês 3ª Série - 10 Rosca direta x 10 Tríceps francês	Faça 10 repetições da rosca direta, em seguida faça 10 repetições do tríceps francês com halteres.	1' a 2'
Rosca 21 com halteres x Tríceps coice com halteres	3	Rosca 21 x 10 Tríceps coice	1ª Série - Rosca 21 x 10 Tríceps coice 2ª Série - Rosca 21 x 10 Tríceps coice 3ª Série - Rosca 21 x 10 Tríceps coice	Faça a rosca 21 com halteres, em seguida 10 repetições do tríceps coice.	1' a 2'
Tríceps na polia com barra reta	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'
Respiração diafragmática com elástico	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Respiração diafragmática com bola em pé	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 solo 06	1	40 segundos	1ª Série - 40 segundos	---	1' a 2'
Mobilidade solo 02	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade solo 04	1	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade solo 15	1	40 segundos	1ª Série - 40 segundos	---	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	6 repetições	1ª Série - 6 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade na bola 07	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 tornozelo semi ajoelhado diagonal	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade torácica X	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Mobilidade de quadril III	1	40 segundos	1ª Série - 40 segundos	---	1' a 2'
Mobilidade de quadril IV	1	40 segundos	1ª Série - 40 segundos	---	1' a 2'
Panturrilha sentado	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha no smith	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha unilateral no step	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	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
Crucifixo máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'
Supino máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'
Peck deck	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'
Puxada	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 puxada segure 2 segundos em baixo.	1' a 2'
Remada unilateral	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 remada segure 2 segundos com o braço flexionado.	1' a 2'
Pulldown com corda	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1' a 2'
Remada curvada unilateral na polia	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 repetição segure 2 segundos com o braço bem alongado.	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 leve (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve				