



TREINO A		INFERIORES			
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Máquina abdutora	4	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 4ª Série - 10 com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos com as pernas afastadas.	1'a 2'
Elevação de quadril unilateral com step	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Abdução com caneleira unilateral no solo	4	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 4ª Série - 10 com pico de contração	A cada repetição segure 2 segundos com a perna em cima.	1'a 2'
Abdução ostra	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Cadeira extensora unilateral	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Flexora unilateral	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Panturrilha sentada	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições 4ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
CARDIO (após a musculação)		20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve			

TREINO B		PEITO, OMBRO, BÍCEPS E ABDÔMEN			
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino inclinado com halteres	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
Crucifixo máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
Desenvolvimento arnold + Desenvolvimento com halteres	3	10 Deserv. arnold + 10 Deserv. com halteres	1ª Série - 10 Deserv. arnold + 10 Deserv. com halteres 2ª Série - 10 Deserv. arnold + 10 Deserv. com halteres 3ª Série - 10 Deserv. arnold + 10 Deserv. com halteres	Faça 10 repetições do desenvolvimento arnold, em seguida e com mesmo peso faça 10 repetições do desenvolvimento com halteres.	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'
Remada alta com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	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 direta com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Perdigreiro estático	2	30 segundos	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos	Segure por 30 segundos de forma isométrica.	1'a 2'
Perdigreiro dinâmico	2	6 repetições	1ª Série - 6 repetições 2ª Série - 6 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		INFERIORES			
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Cadeira flexora	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Cadeira flexora unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Cadeira extensora	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Cadeira extensora unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Agachamento isométrico na parede	4	40 segundos	1ª Série - 40 segundos 2ª Série - 40 segundos 3ª Série - 40 segundos 4ª Série - 40 segundos	---	20 segundos
Leg press 180°	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Máquina adutora	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições 4ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
Panturrilha no smith	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições 4ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'
CARDIO (após a musculação)		30 minutos de esteira/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve			

TREINO D		TREINO: DORSAL, TRÍCEPS E ABDÔMEN			
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
Remada sentada	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 os braços flexionados.	1'a 2'
Remada curvada	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
Pulldown aberto	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	No final do movimento segure 2 segundos com a barra próxima da sua coxa.	1'a 2'
Tríceps na polia com barra w	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1'a 2'
Tríceps francês unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Respiração diafragmática com bola e abdução	2	6 repetições	1ª Série - 6 repetições 2ª Série - 6 repetições	---	1'a 2'
Respiração diafragmática com bola e adução	2	6 repetições	1ª Série - 6 repetições 2ª Série - 6 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			