



TREINO A					
QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdução de quadril no cross over	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 com a perna em cima.	1 a 2'
Glúteo na polia	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 com a perna em cima.	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'
Afundo no smith	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Máquina abduzora	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1 a 2'
Cadeira adutora	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'
Cadeira extensora	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) 20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada					

TREINO B					
OMBRO, BÍCEPS, TRÍCEPS E ABDÔMEN					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento máquina	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Elevação lateral	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'
Elevação frontal no crossover supinada + Remada alta	3	10 Elevação frontal + 10 Remada alta	1ª Série - 10 Elevação frontal + 10 Remada alta 2ª Série - 10 Elevação frontal + 10 Remada alta 3ª Série - 10 Elevação frontal + 10 Remada alta	Inicie a série fazendo 10 repetições da elevação frontal, em seguida faça 10 repetições da remada alta.	1 a 2'
Rosca direta com barra + Tríceps testa com barra	3	10 Rosca direta + 10 Tríceps testa	1ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 2ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 3ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa	Faça 10 repetições na rosca direta, em seguida 10 repetições do tríceps testa (se possível com a mesma barra).	1 a 2'
Rosca inclinada com halteres + Tríceps frances com halter	3	10 Rosca inclinada + 10 Tríceps frances	1ª Série - 10 Rosca inclinada + 10 Tríceps frances 2ª Série - 10 Rosca inclinada + 10 Tríceps frances 3ª Série - 10 Rosca inclinada + 10 Tríceps frances	Faça 10 repetições da rosca inclinada, em seguida 10 repetições do tríceps frances.	1 a 2'
Tríceps na polia com corda	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Abdominal prancha	2	30 segundos	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos	---	1 a 2'
Abdominal prancha lateral	2	30 segundos	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos	---	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
Mesa flexora	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Mesa flexora	1	Drop Set	1ª 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'
Cadeira flexora	3	12 repetições	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 12 repetições 3ª Série - 12 repetições	---	1 a 2'
Cadeira flexora	1	Drop Set	1ª 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'
Stiff	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Levantamento terra sumô	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Afundo búlgaro	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 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 moderada					

TREINO D					
DORSAL, PEITO E ABDÔMEN					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxador articulado	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'
Remada cavaleiro	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'
Pullover com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Supino reto com barra	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'
Crucifixo reto com halter	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Respiração diafragmática sentado com elástico	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Respiração diafragmática deitada com bola	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'
Respiração diafragmática decúbito lateral 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					