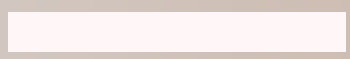


# Treino 1

Avançado  
6x na semana



PLANILHA  
DE TREINOS

# Segunda

Membro inferior com ênfase em quadríceps

## CADEIRA ABDUTORA

Séries: 4  
Repetições: 8 pausa 2s  
+ 8 rápidas

OBS:  
-Realize 8 repetições segurando 2s com a perna a aberta, e logo em seguida, sem alterar a carga faça +8 repetições diretas sem a pausa

Intervalo: 1 minuto

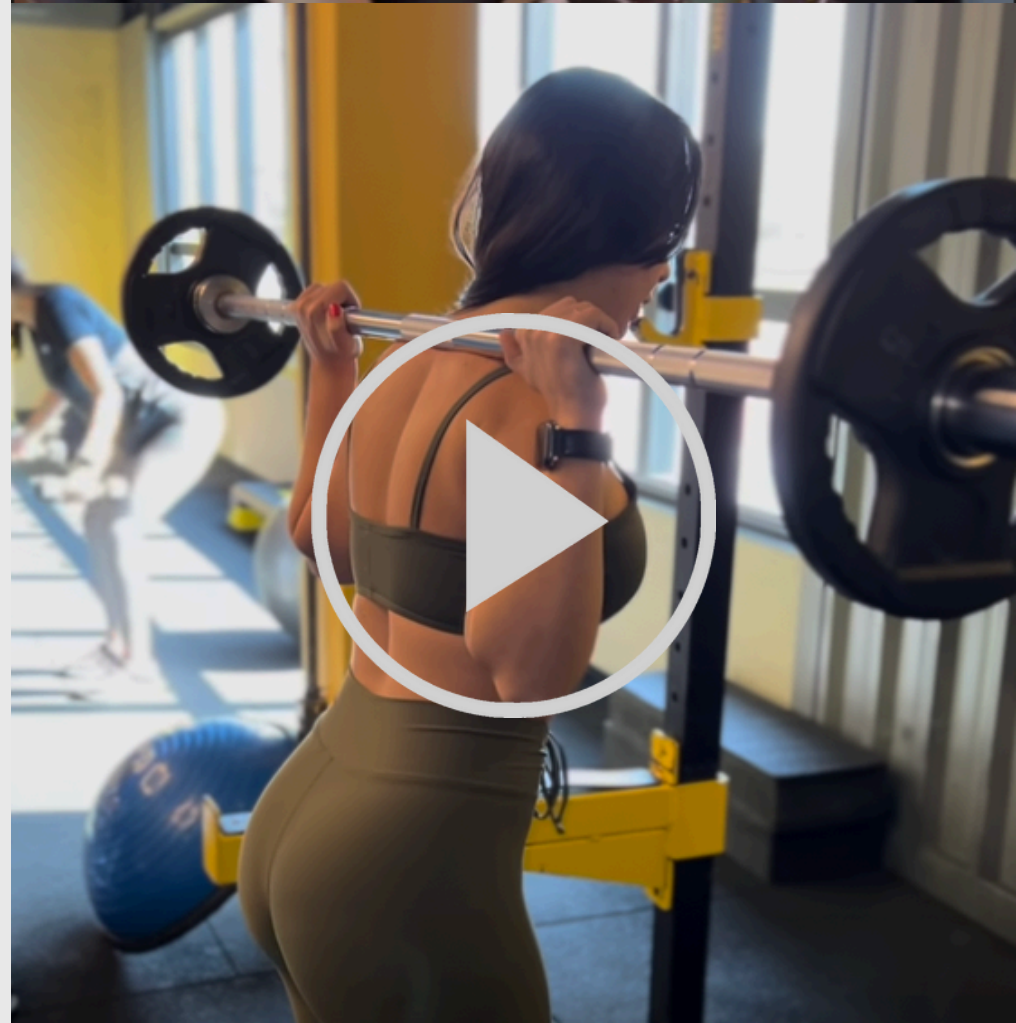


## AGACHAMENTO LIVRE

Séries: 4  
Repetições: 15-12-10-8

OBS:  
-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 2 minutos nas duas primeiras séries. Até 4 minutos nas 2 últimas séries

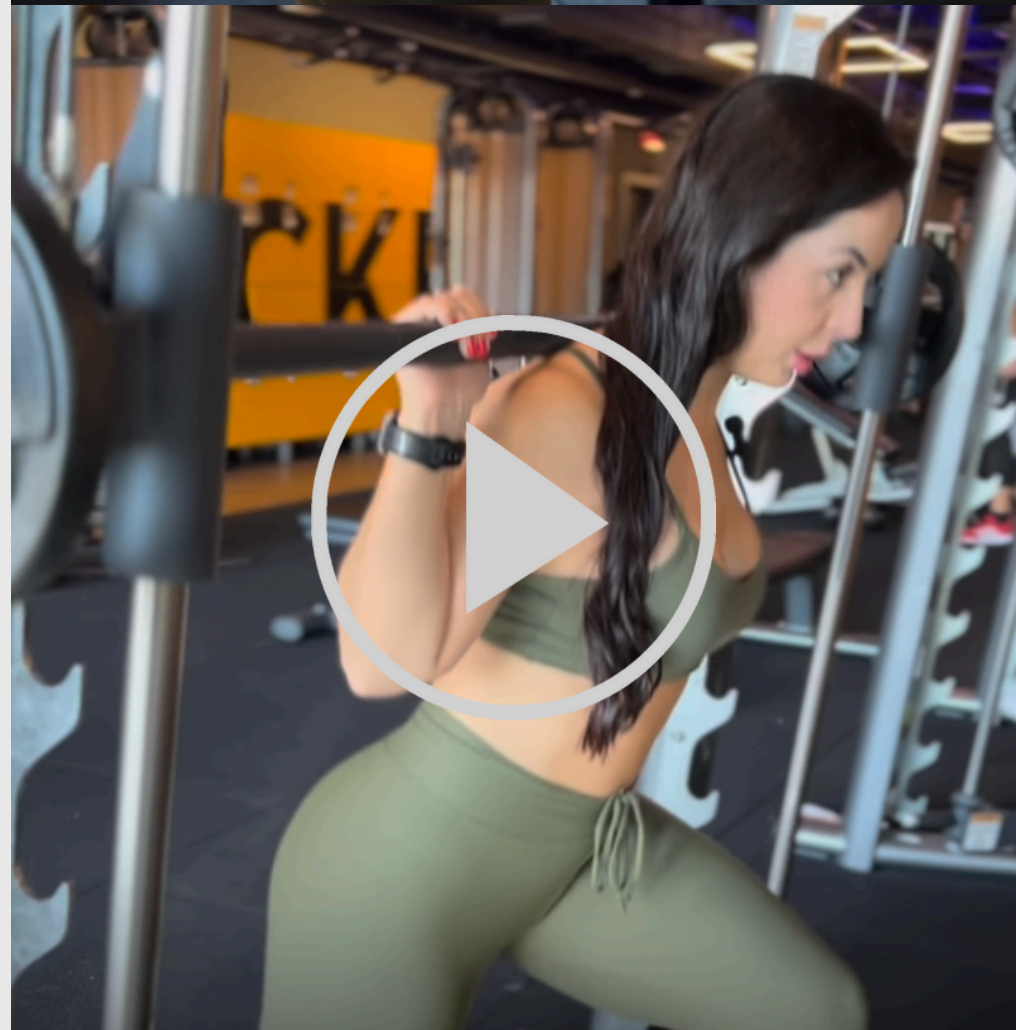


## AFUNDO NO SMITH

Séries: 3  
Repetições: 12-10-8

OBS:  
-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 30 segundos entre as pernas + 1 minuto no final da série



## LEG PRESS 45

Séries: 4  
Repetições: 8 pausa 15s  
+ 8 rápidas

OBS:  
-Colocar carga alta para 8 repetições, usaremos o método REST PAUSE: faça as 8 repetições com a carga alta, dê um intervalo de 15s e faça +8 repetições

Intervalo: 1 minuto

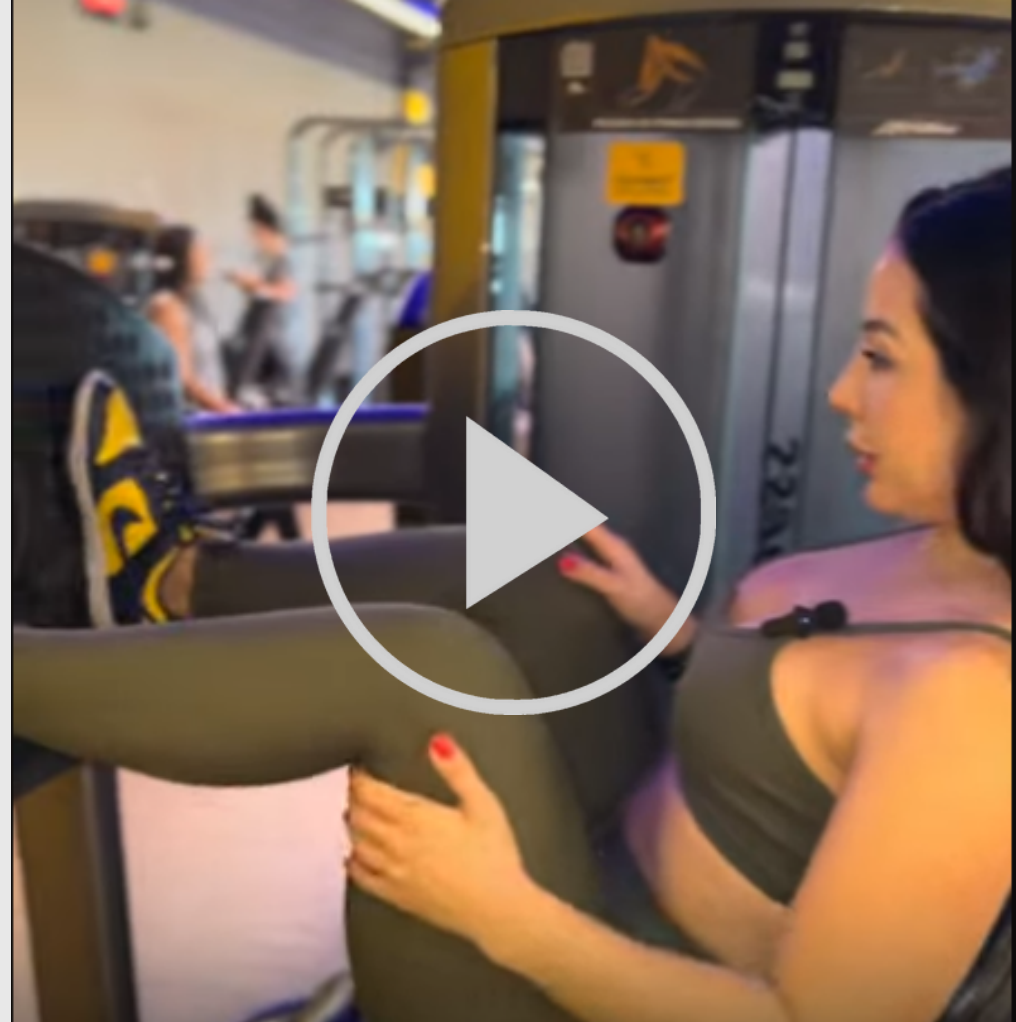


## LEG PRESS HORIZONTAL

Séries: 3  
Repetições: 12-10-8

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## CADEIRA EXTENSORA

Séries: 3  
Repetições: 8 pausa 15s  
+ 8 rápidas

OBS:  
-Colocar carga alta para 8 repetições, usaremos o método REST PAUSE: faça as 8 repetições com a carga alta, dê um intervalo de 15s e faça +8 repetições

Intervalo: 1 minuto



**30 MIN CARDIO PÓS TREINO**  
Intensidade moderada  
(+130BPM) ou 15' de HIIT

# Terça

Costas, biceps e abs

## BARRA ABERTA GRAVITRÓN OU LIVRE

Séries: 4  
Repetições: 15-8-8-8

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## PUXADA ABERTA

Séries: 3  
Repetições: 10

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## PULLDOWN

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

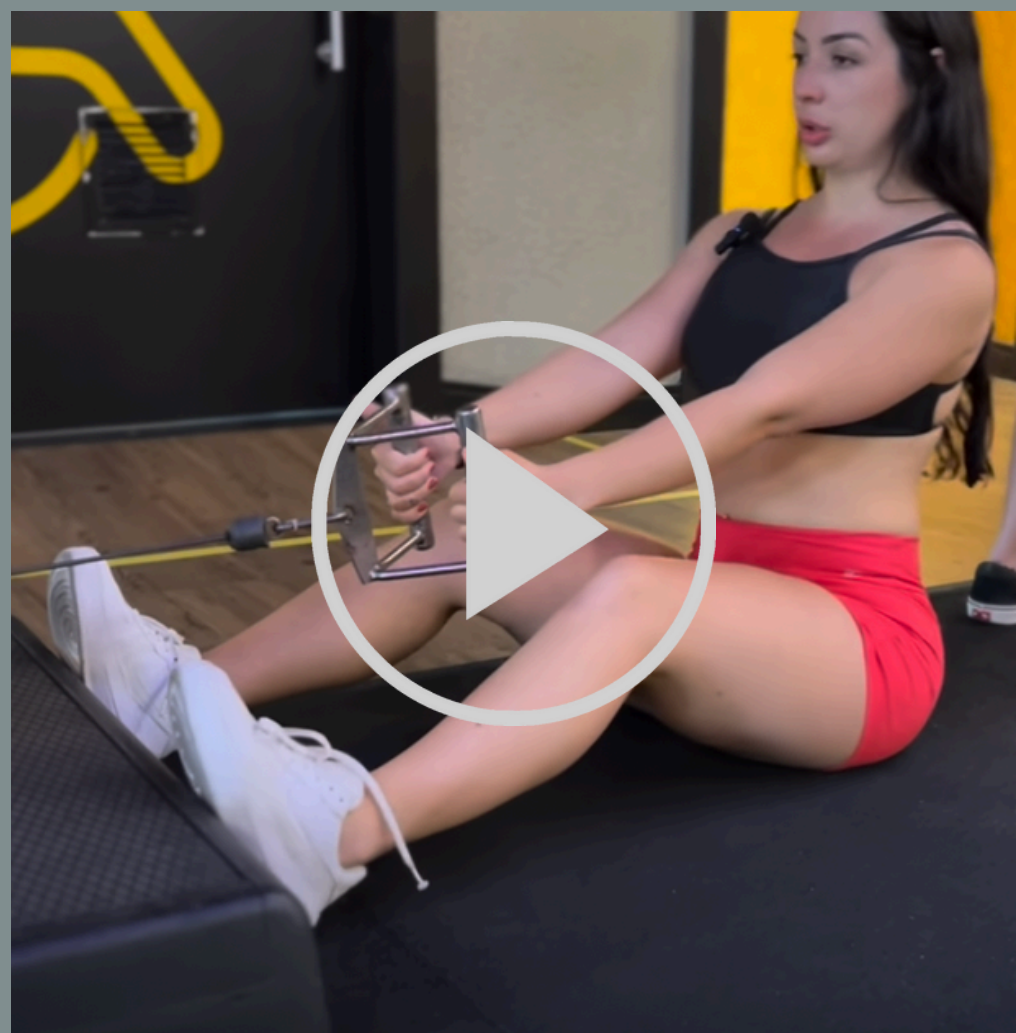


## REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO

Séries: 4  
Repetições: 12-10-8-6

OBS:  
-Progressão de carga a  
cada série

Intervalo: 1 minuto



## CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

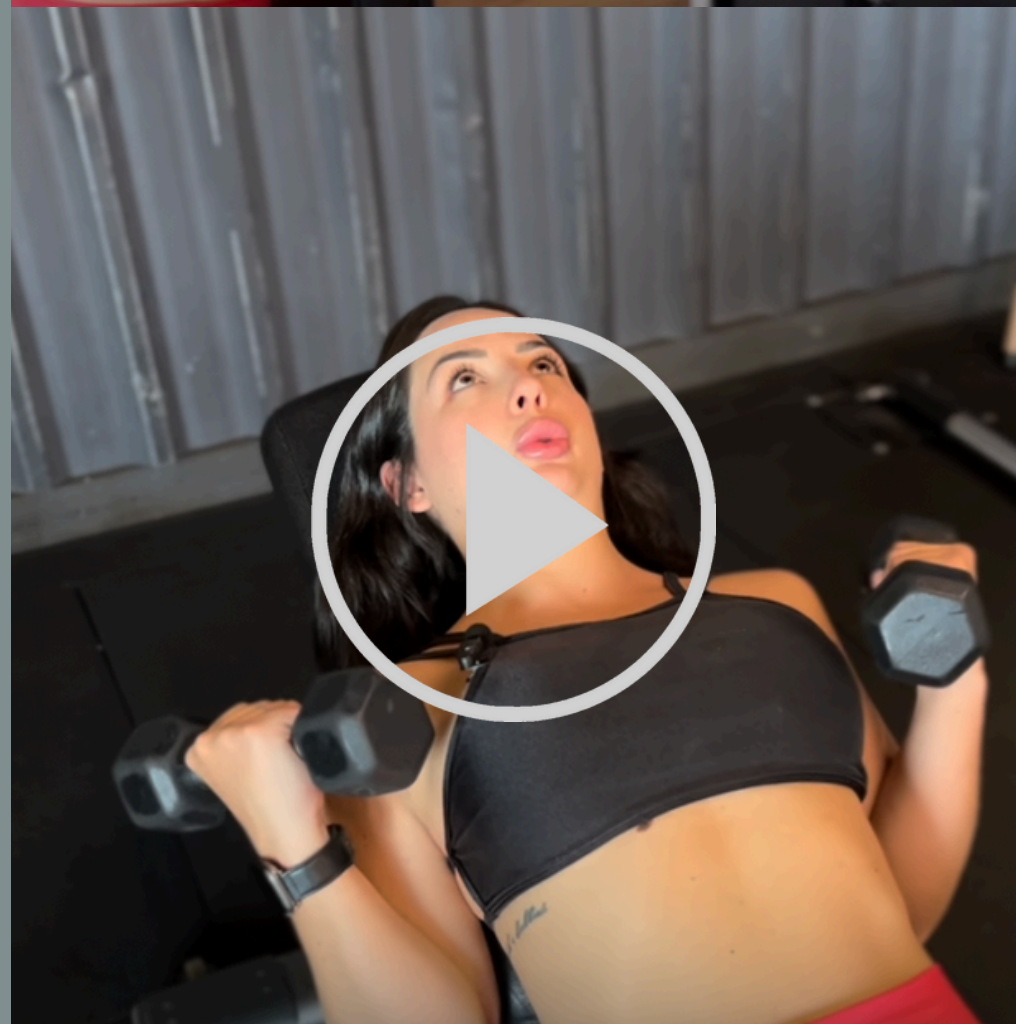


## ROSCA DIRETA COM HALTERES BANCO INCLINADO

Séries: 4  
Repetições: 10 + 10

OBS:  
-Realize 10 repetições da  
rosca com o banco  
inclinado, e logo na  
sequência, sem intervalo  
faça +10 repetições da rosca  
em pé

Intervalo: 1 minuto



## SERROTE COM HALTER

Séries: 3  
Repetições: 12-10-8

OBS:  
-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 1 minuto



## PRANCHA

Séries: 3  
Duração: 1min

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## ABDOMINAL SUPRA COM CARGA

Séries: 3  
Repetições: 20

OBS:

Intervalo: 1 minuto



**30 MIN CARDIO PÓS TREINO**  
Intensidade moderada  
(+130BPM) ou 15' de HIIT

# Quarta

Membro inferior com ênfase em glúteos

## ABDUÇÃO NA POLIA

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 30 segundos entre as pernas + 1 minuto no final da série

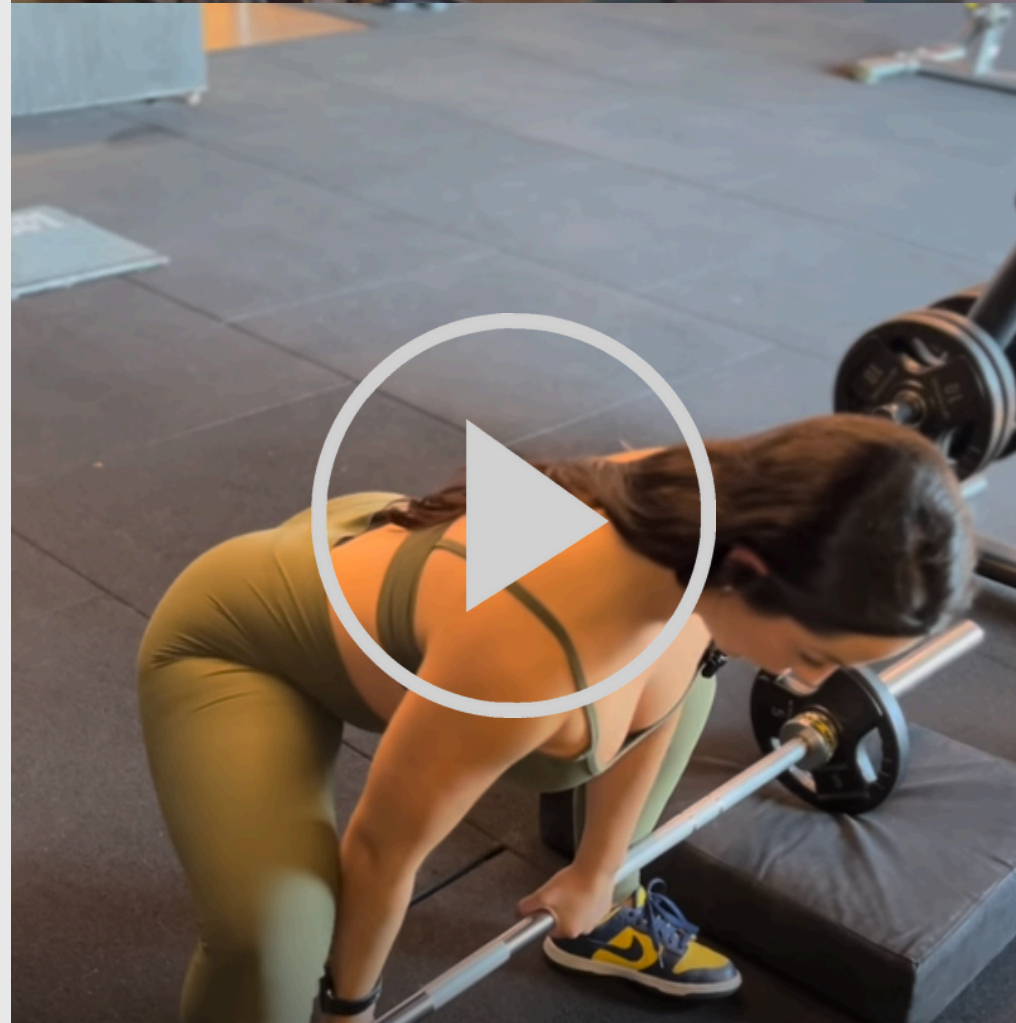


## LEVANTAMENTO TERRA SUMO

Séries: 4  
Repetições: 12-10-8-6

OBS:  
-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 1 minuto nas primeiras duas séries. Até 4 minutos nas duas últimas séries

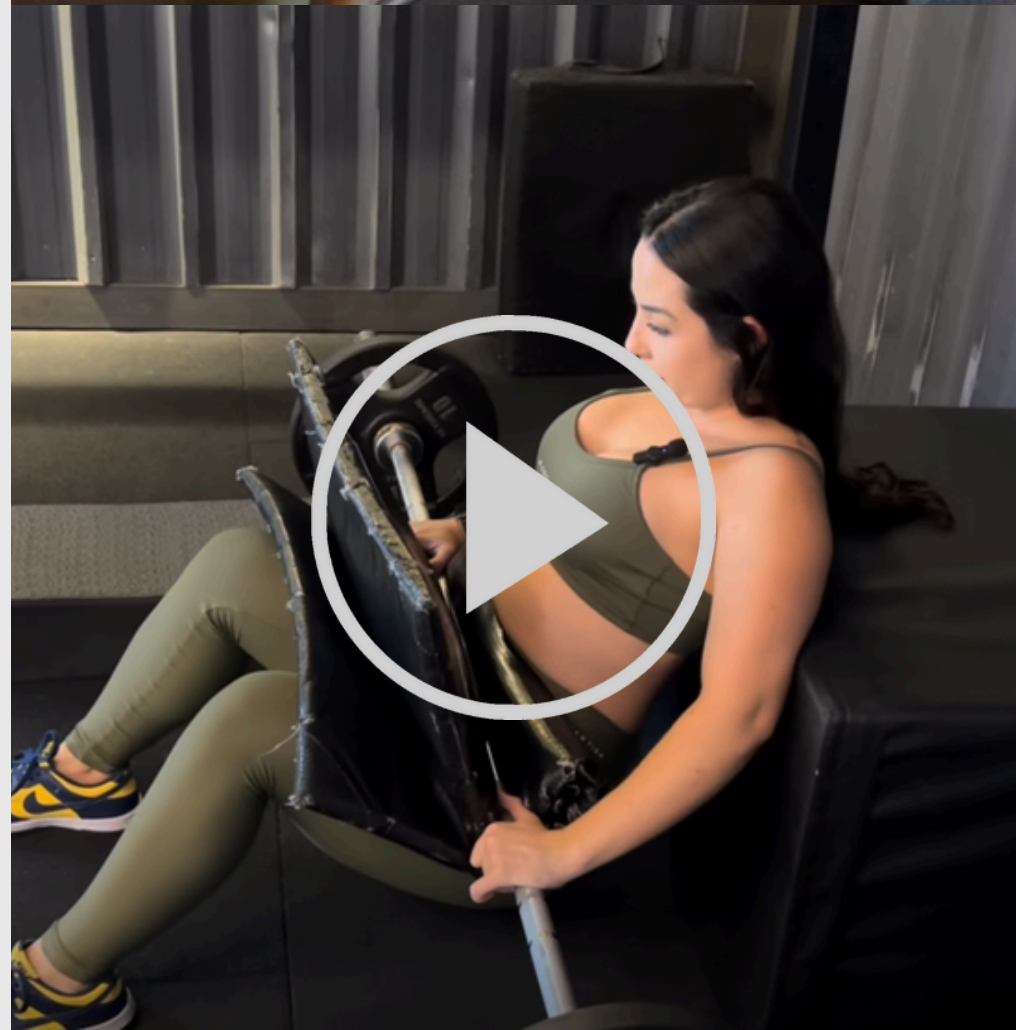


## ELEVAÇÃO PÉLVICA

Séries: 4  
Repetições: 12-10-8-6

OBS:  
-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 1 minuto nas primeiras duas séries. Até 3 minutos nas últimas duas séries

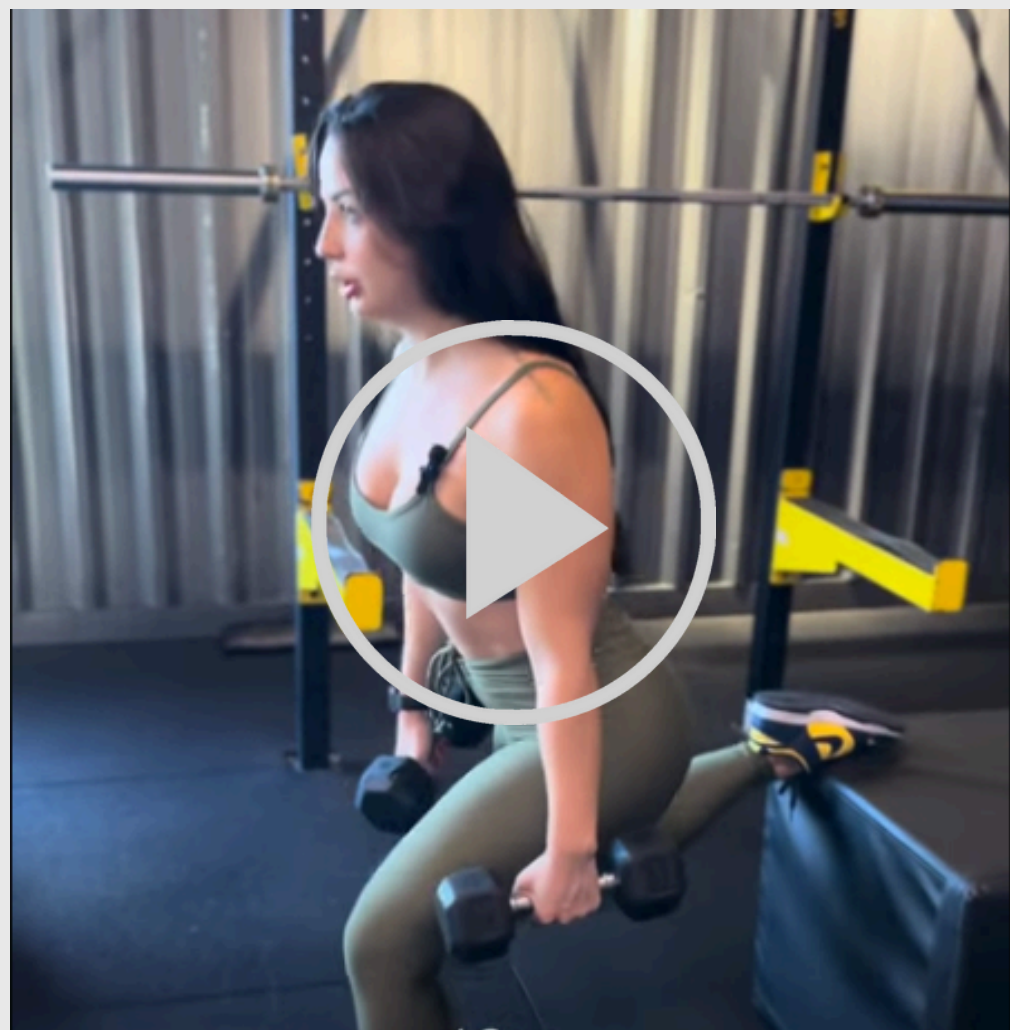


## AFUNDO BULGARO

Séries: 3  
Repetições: 10

OBS:

Intervalo: 30 segundos entre as pernas + 1 minuto no final da série

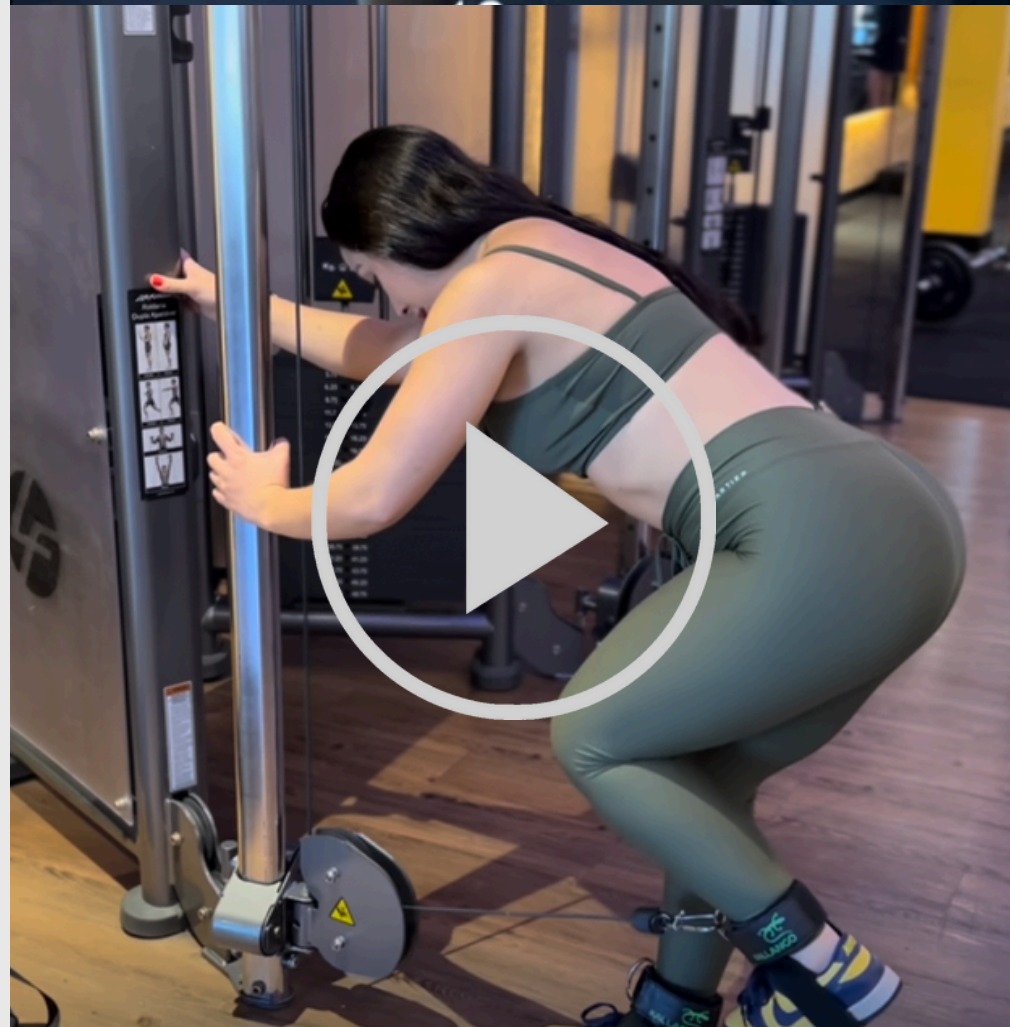


## GLÚTEO COICE NA POLIA + AFUNDO

Séries: 3  
Repetições: 12 + 12

OBS:  
-Faça 12 repetições do glúteo coice na polia, e logo em seguida, sem intervalo e com a mesma perna que chutou no coice, faça o afundo

Intervalo: 1 minuto



**30 MIN CARDIO PÓS TREINO**  
Intensidade moderada  
(+130BPM) ou 15' de HIIT

# Quinta

Peito, ombro, tríceps

## DESENVOLVIMENTO ARNOLD HALTERES

Séries: 4  
Repetições: 12-10-8-6

OBS:  
-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 1 minuto nas primeiras duas séries. Até 3 minutos nas últimas duas séries

## SUPINO INCLINADO COM HALTERES

Séries: 3  
Repetições: 12-10-8

OBS:  
-Progressão de carga a cada série

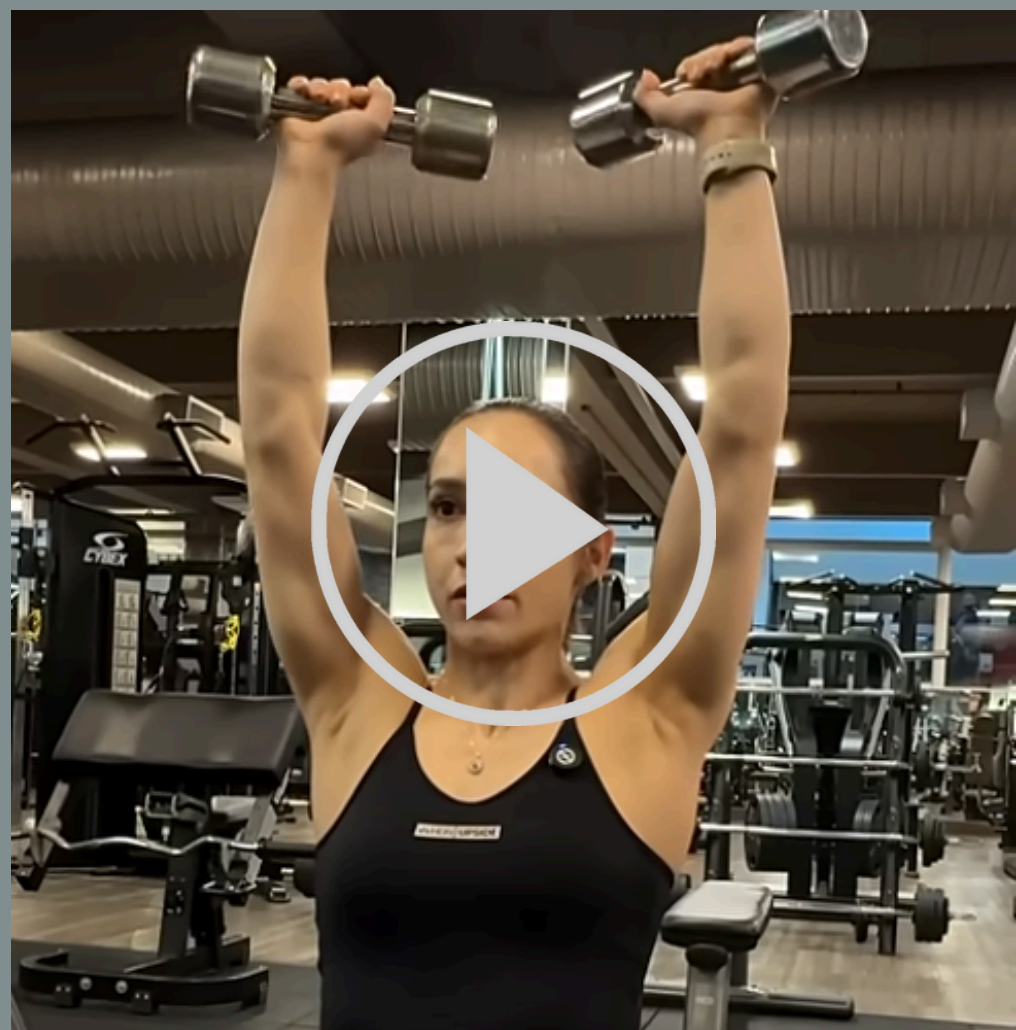
Intervalo: 1 minuto

## ELEVAÇÃO LATERAL

Séries: 4  
Repetições: 12-10-8-6

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## ELEVAÇÃO LATERAL INCLINADA

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## TRÍCEPS NA POLIA COM CORDA

Séries: 3  
Repetições: 10

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## TRÍCEPS FRANCÊS NA POLIA COM CORDA

Séries: 3  
Repetições: 10

OBS:

Intervalo: 1 minuto

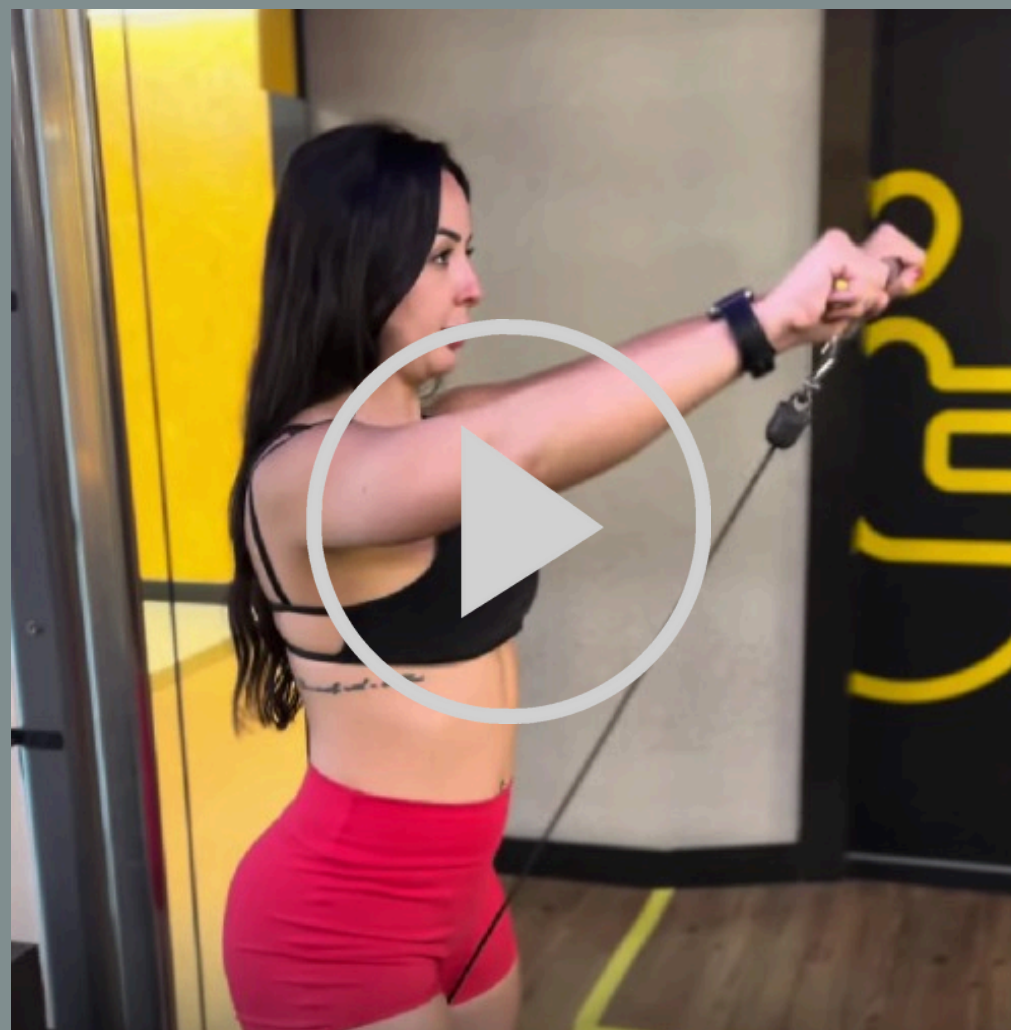


## ELEVAÇÃO FRONTAL NA POLIA

Séries: 3  
Repetições: 10

OBS:

Intervalo: 1 minuto

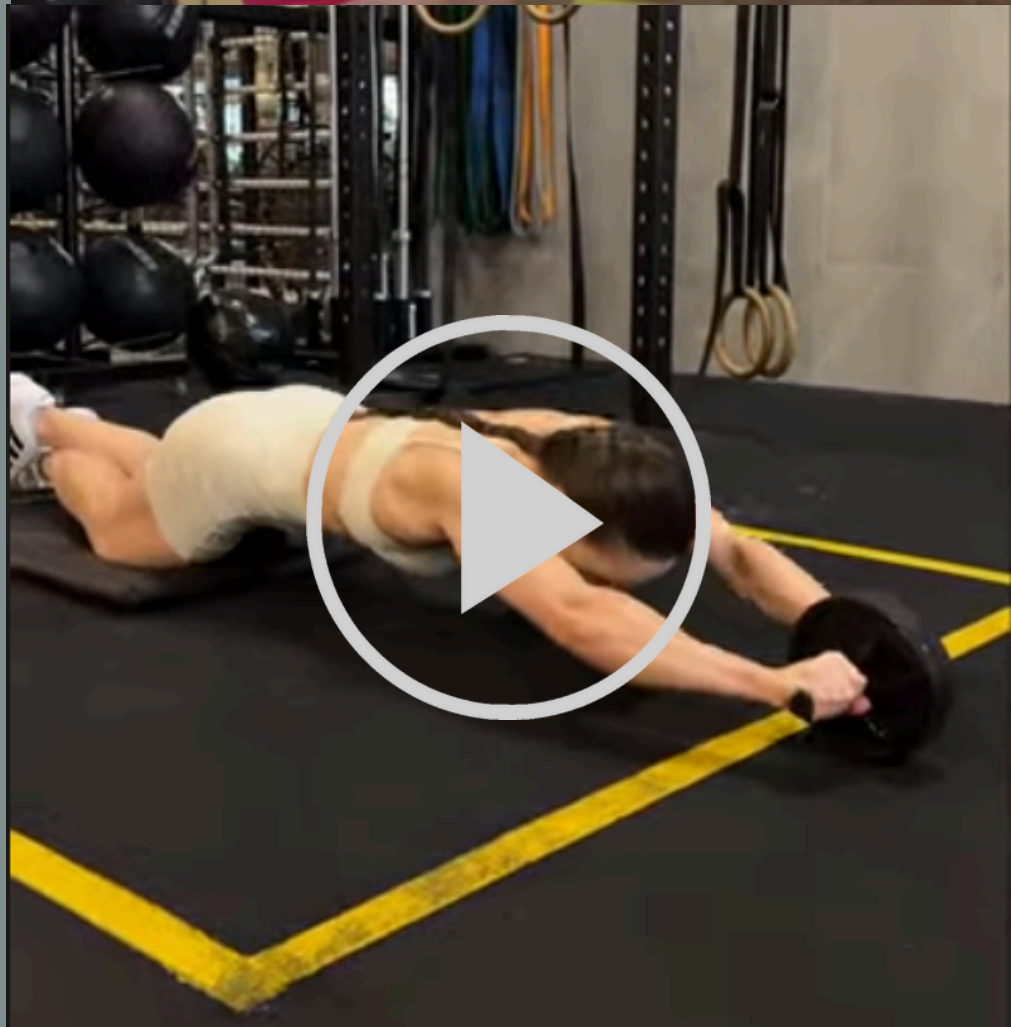


## ABDOMINAL NA RODINHA

Séries: 3  
Repetições: 15

OBS:

Intervalo: 1 minuto



**30 MIN CARDIO PÓS TREINO**  
Intensidade moderada  
(+130BPM) ou 15' de HIIT

# Sexta

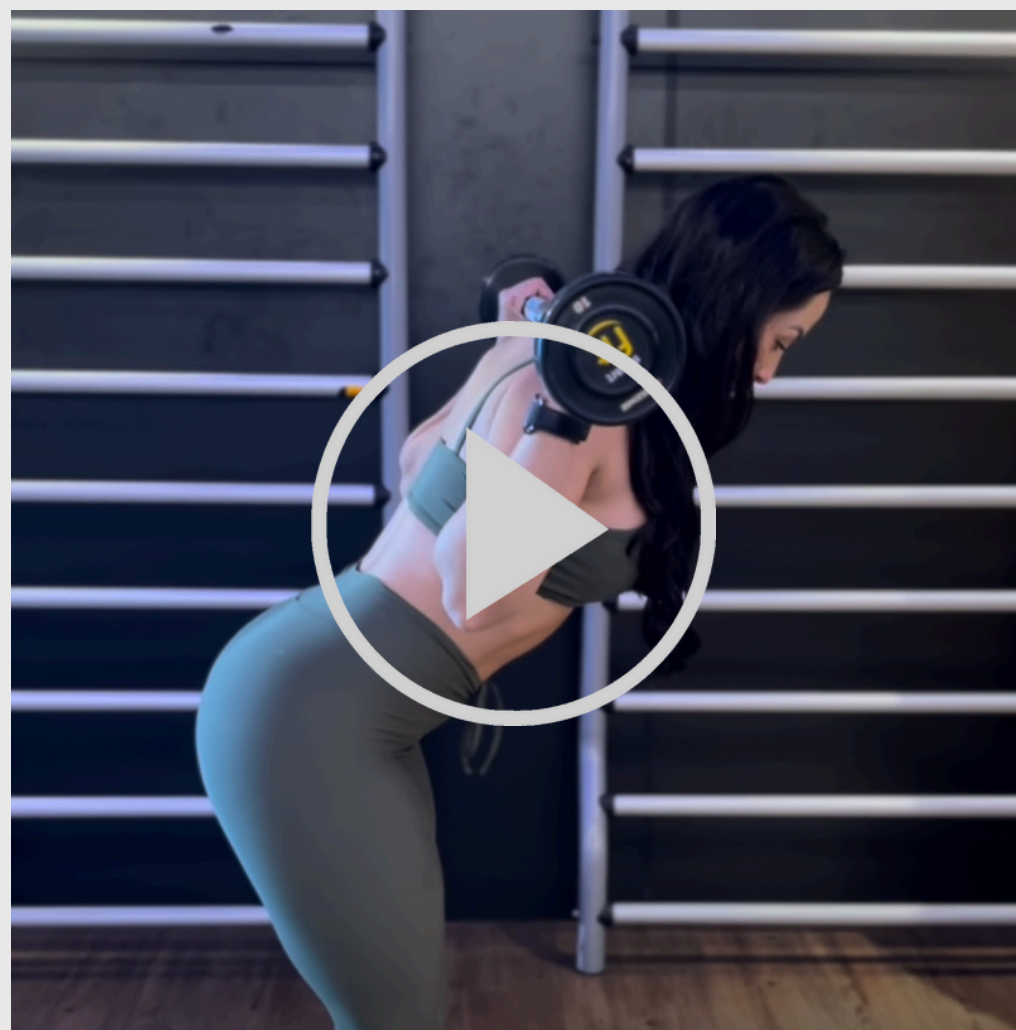
Membro inferior com  
ênfase em posterior

## GOOD MORNING

Séries: 3  
Repetições: 15

OBS:

Intervalo: 1 minuto

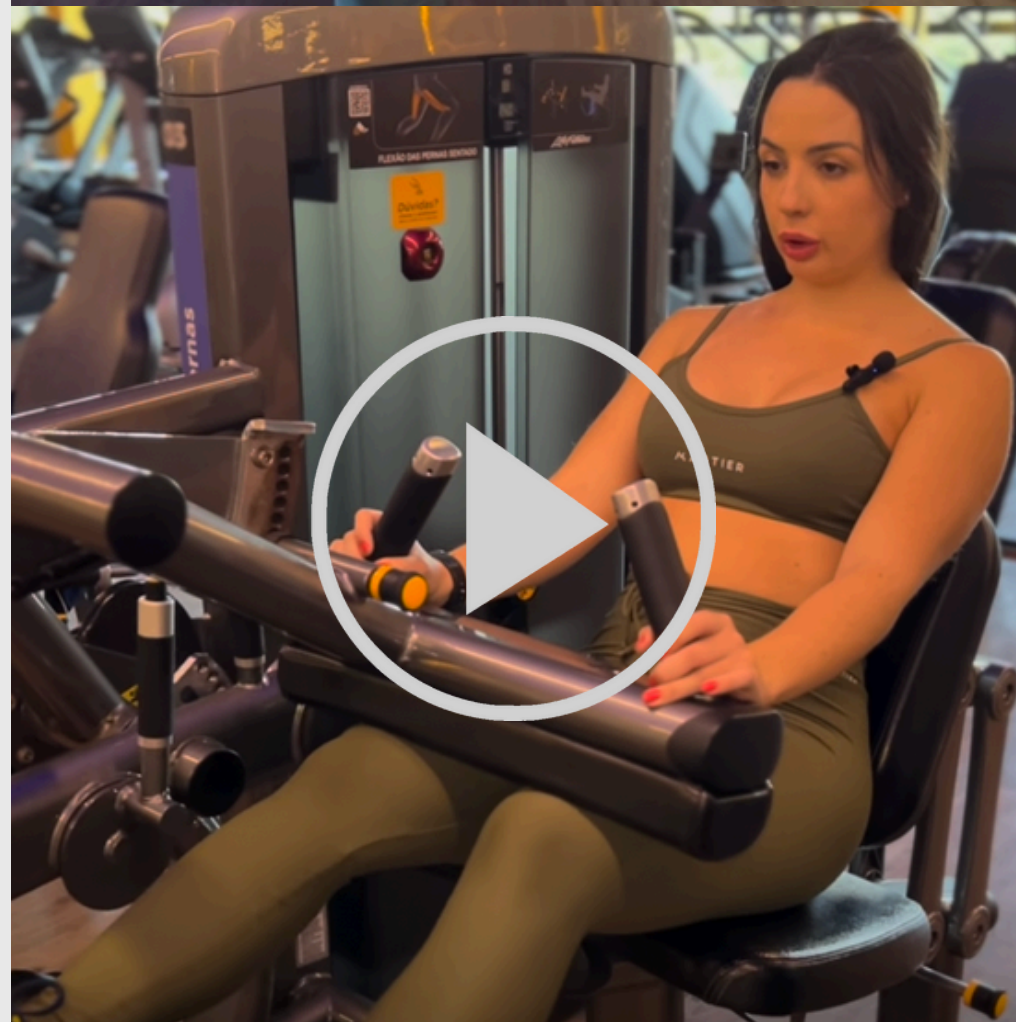


## CADEIRA FLEXORA + STIFF COM HALTER

Séries: 3  
Repetições: 12 + 12

OBS:  
-Faça 12 repetições da cadeira flexora, e logo em seguida +12 repetições do stiff com halter

Intervalo: 1 minuto

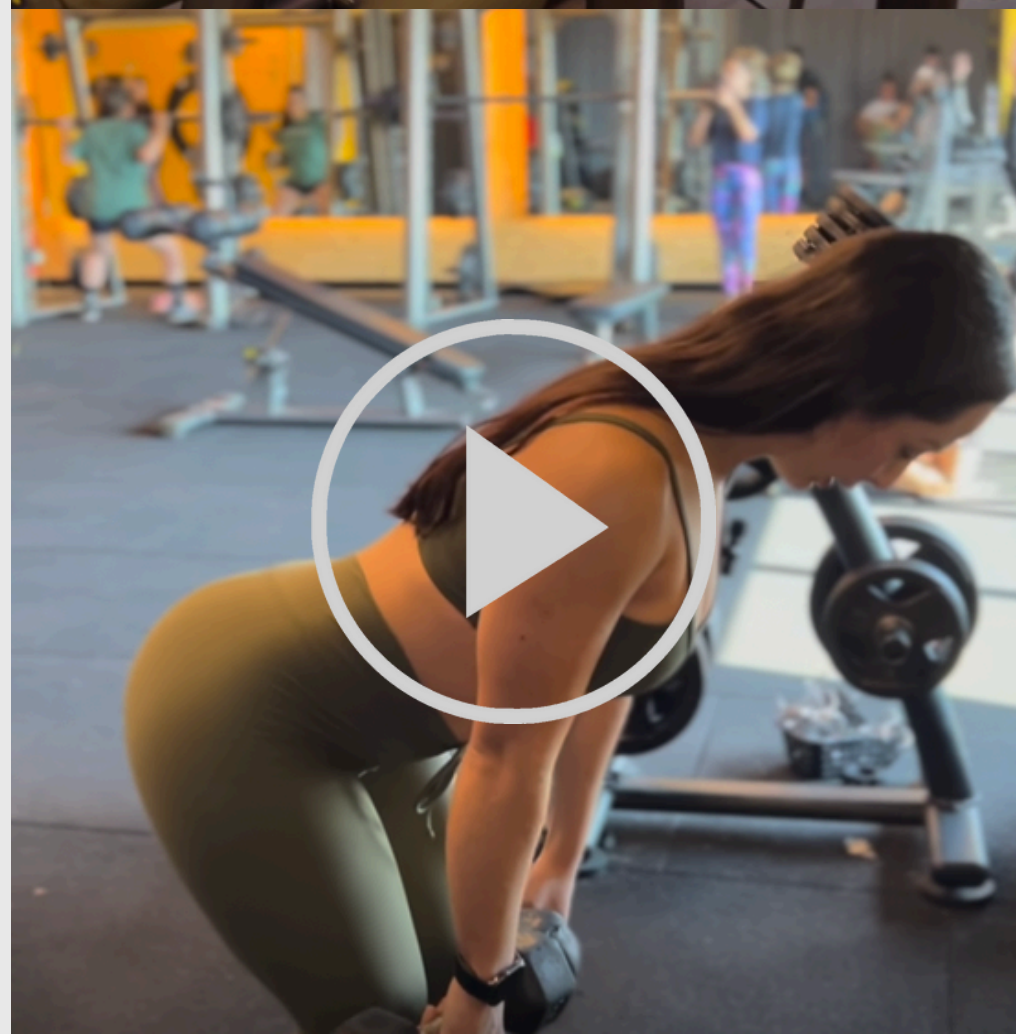


## STIFF UNILATERAL COM HALTER

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

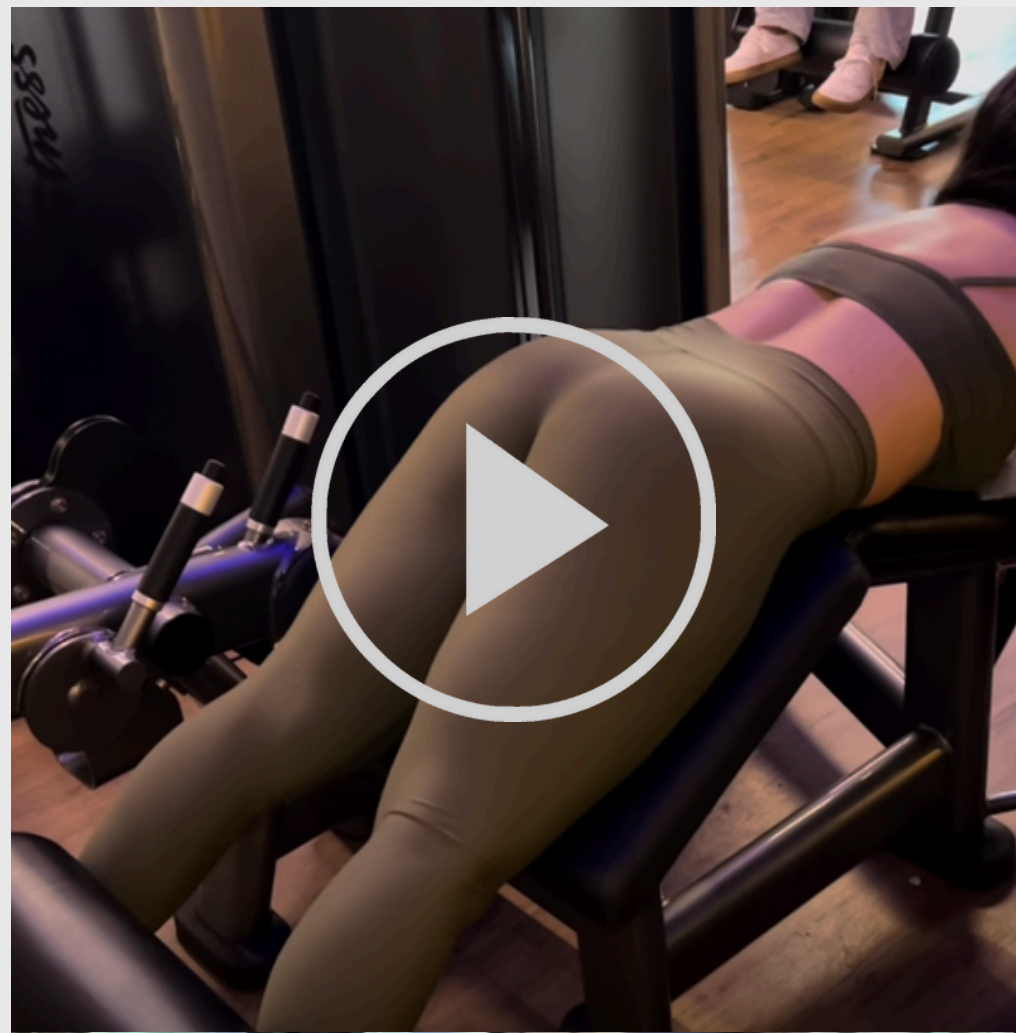


## MESA FLEXORA

Séries: 3  
Repetições: 15-12-10

OBS:

Intervalo: 1 minuto

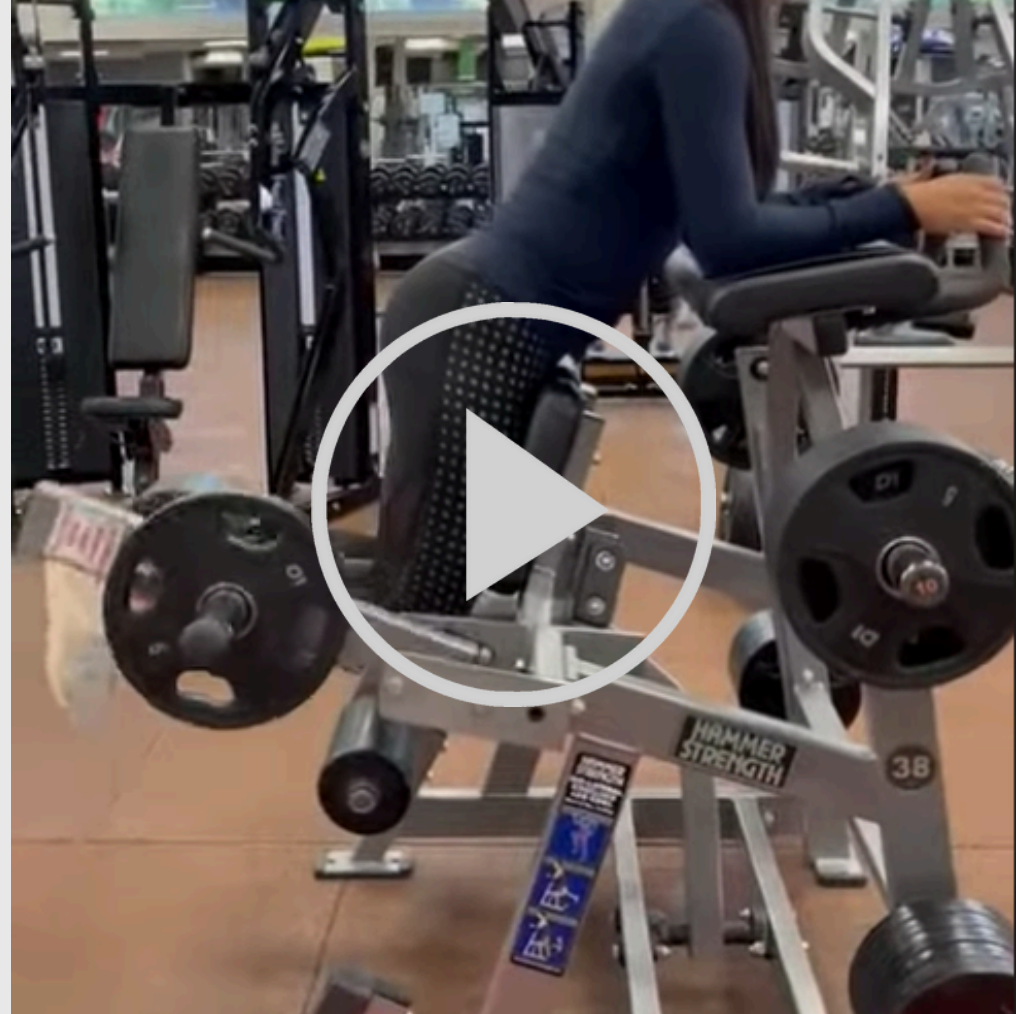


## FLEXORA EM PÉ

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

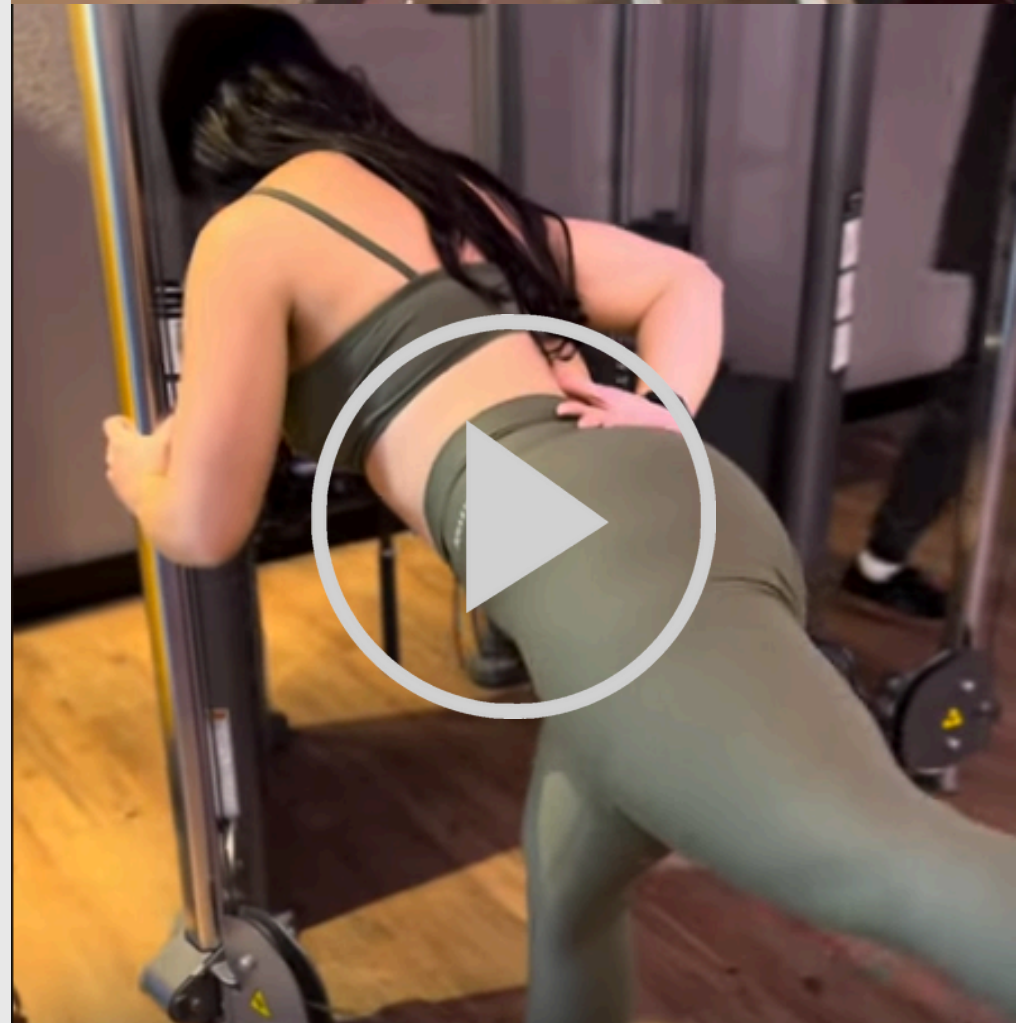


## GLÚTEO NA POLIA

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



**30 MIN CARDIO PÓS TREINO**  
Intensidade moderada  
(+130BPM) ou 15' de HIIT

# Sábado

Superior completo

## BARRA ABERTA GRAVITRÓN OU LIVRE

Séries: 3  
Repetições: 8

OBS:

Intervalo: 1 minuto



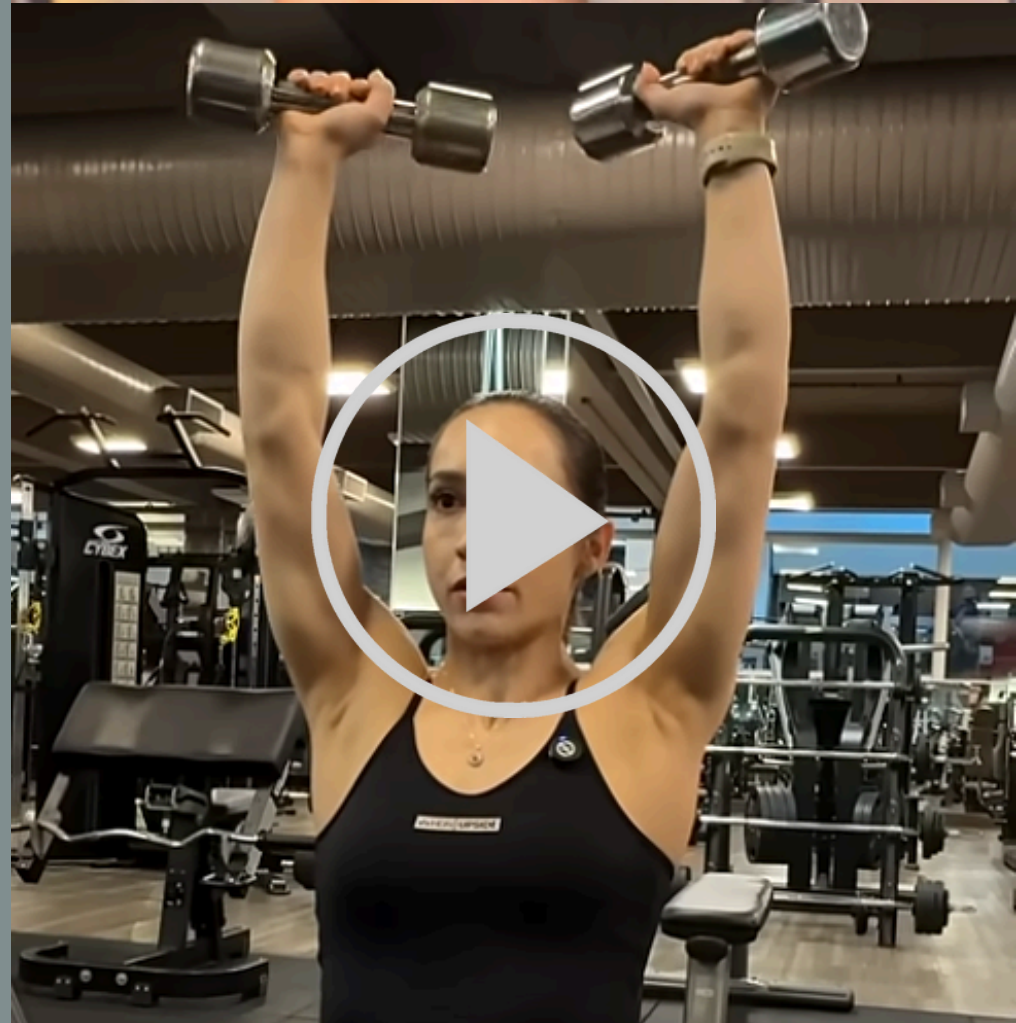
## DESENVOLVIMENTO ARNOLD HALTERES

Séries: 4  
Repetições: 12-10-8-6

OBS:

-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 1 minuto nas primeiras duas séries. Até 3 minutos nas últimas duas séries

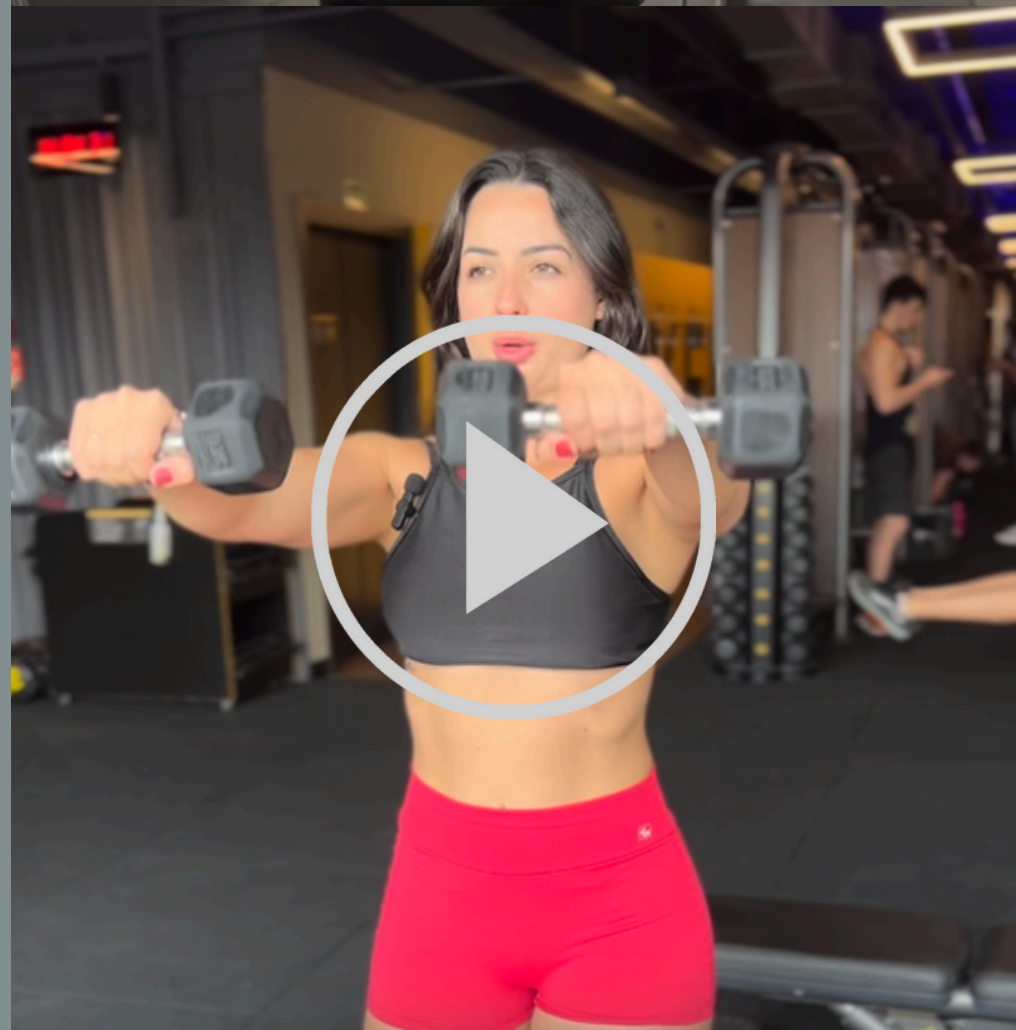


## ELEVAÇÃO FRONTAL

Séries: 3  
Repetições: 12-10-8

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## ELEVAÇÃO LATERAL INCLINADA

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



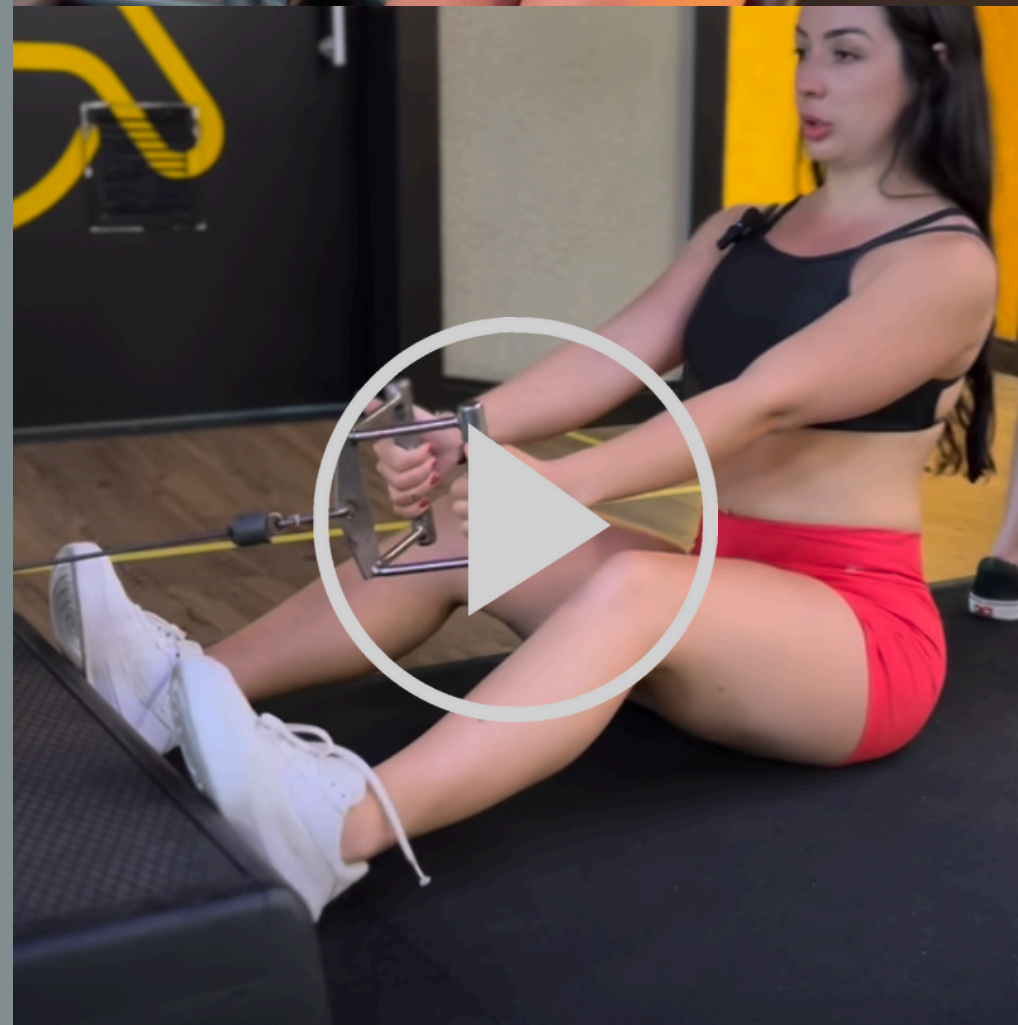
## REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO

Séries: 4  
Repetições: 12-10-8-6

OBS:

-Progressão de carga a cada série

Intervalo: 1 minuto



## PRANCHA

Séries: 3  
Duração: 1min

Intervalo: 1 minuto

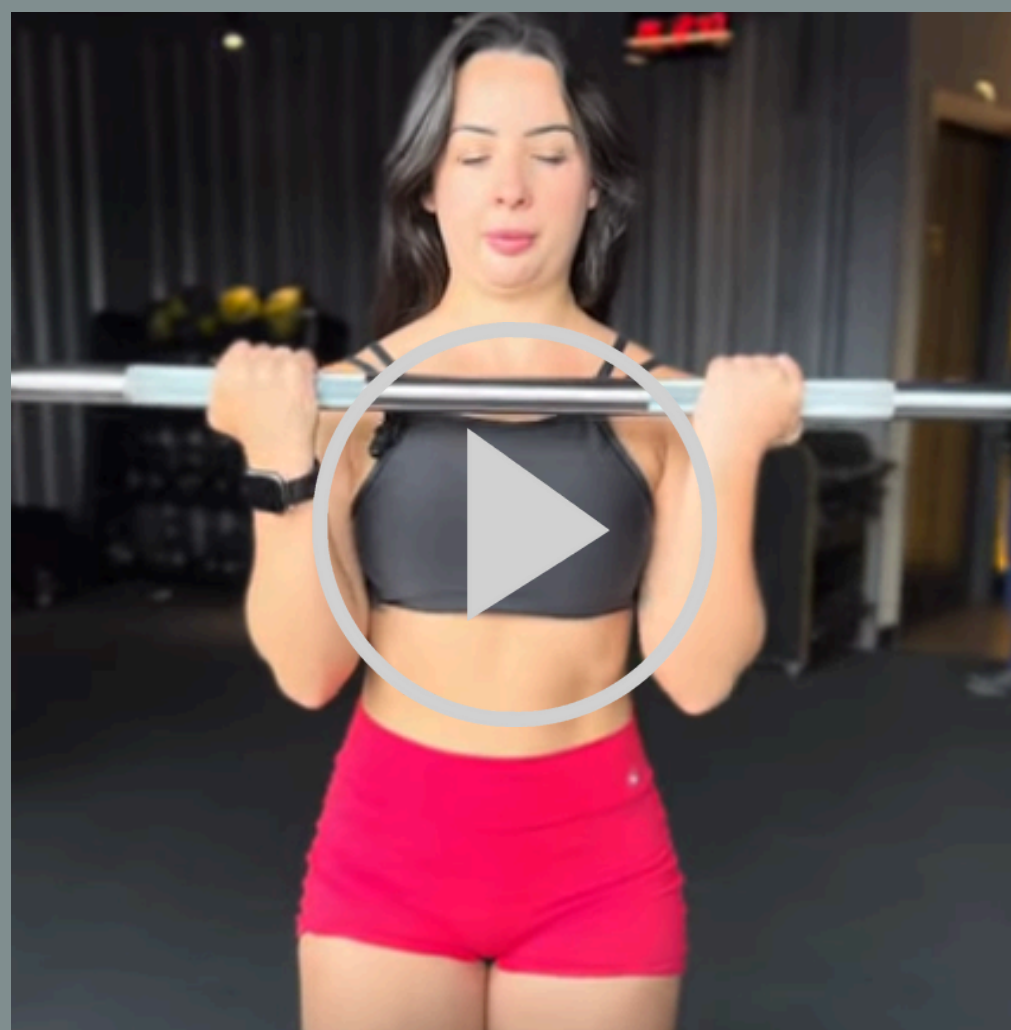


## ROSCA DIRETA COM BARRA

Séries: 3  
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



## ABDOMINAL REMADOR

Séries: 3  
Repetições: 15

Intervalo: 1 minuto



**30 MIN CARDIO PÓS TREINO**  
Intensidade moderada  
(+130BPM) ou 15' de HIIT

