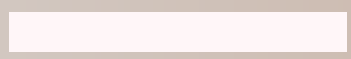


Treino 1

Intermediário

5x 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 secundando 2s com a perna a aberta, e logo em seguida, sem alterar a carga faça +8 repetições diretas sem a pausa

Intervalo: 1 minuto

AFUNDO NO SMITH

Séries: 3
Repetições: 12-10-8

OBS:
-Progressão de carga a cada série

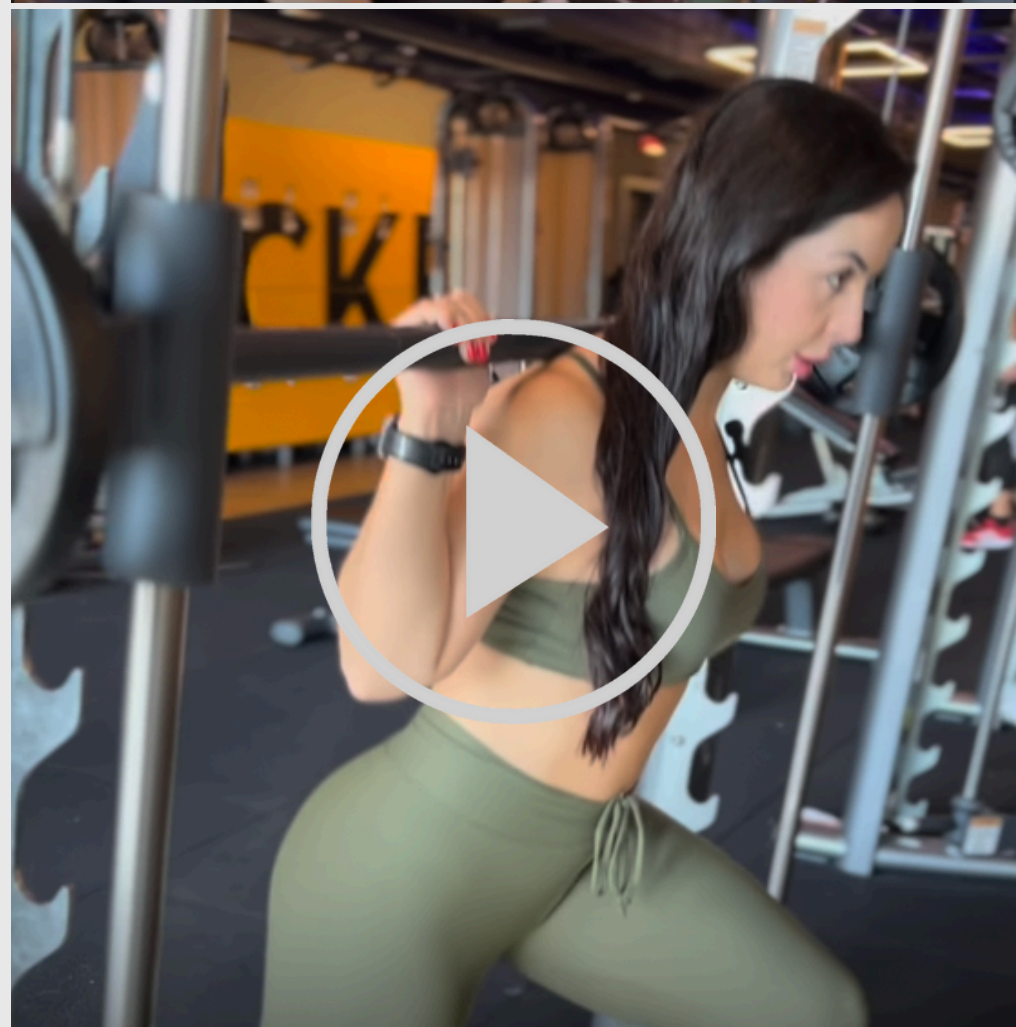
Intervalo: 30 segundos entre as pernas + 1 minuto no final da série

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



AGACHAMENTO NO SMITH

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



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

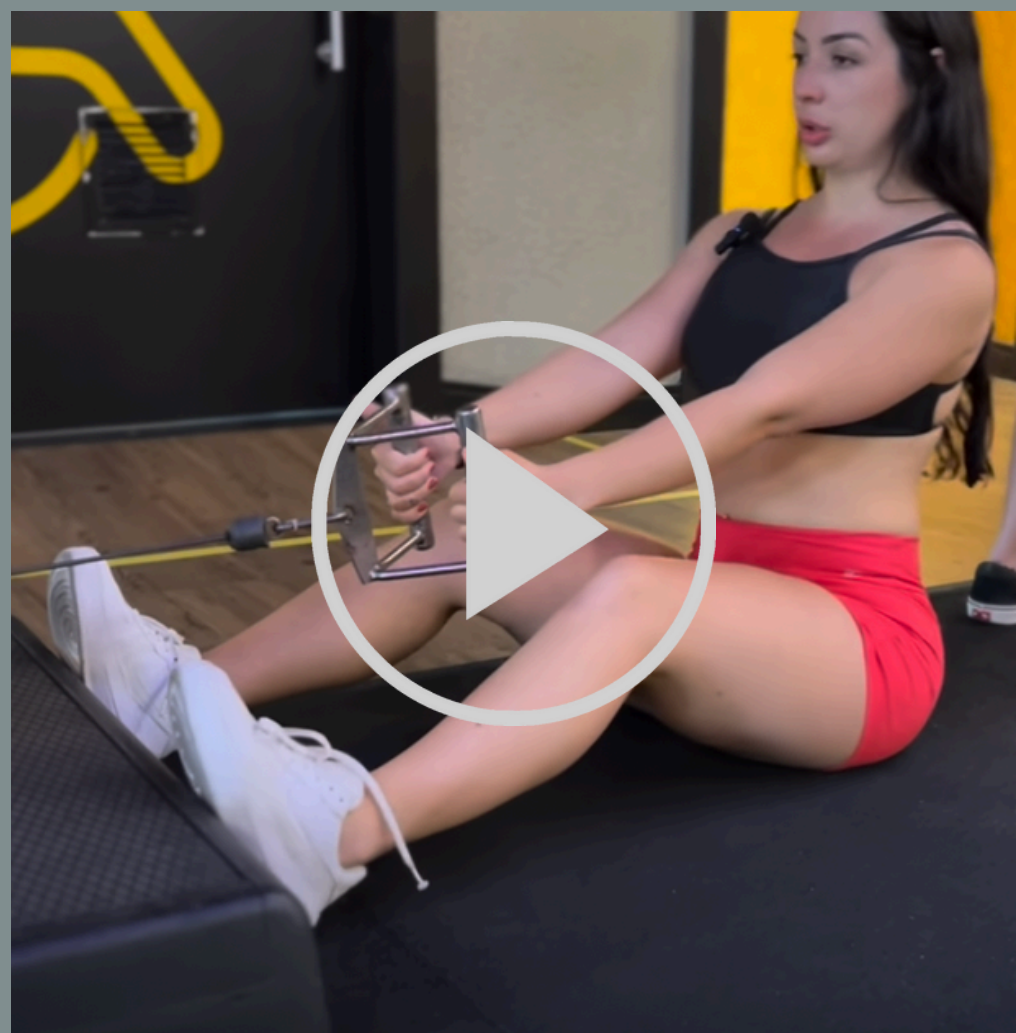


REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO

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

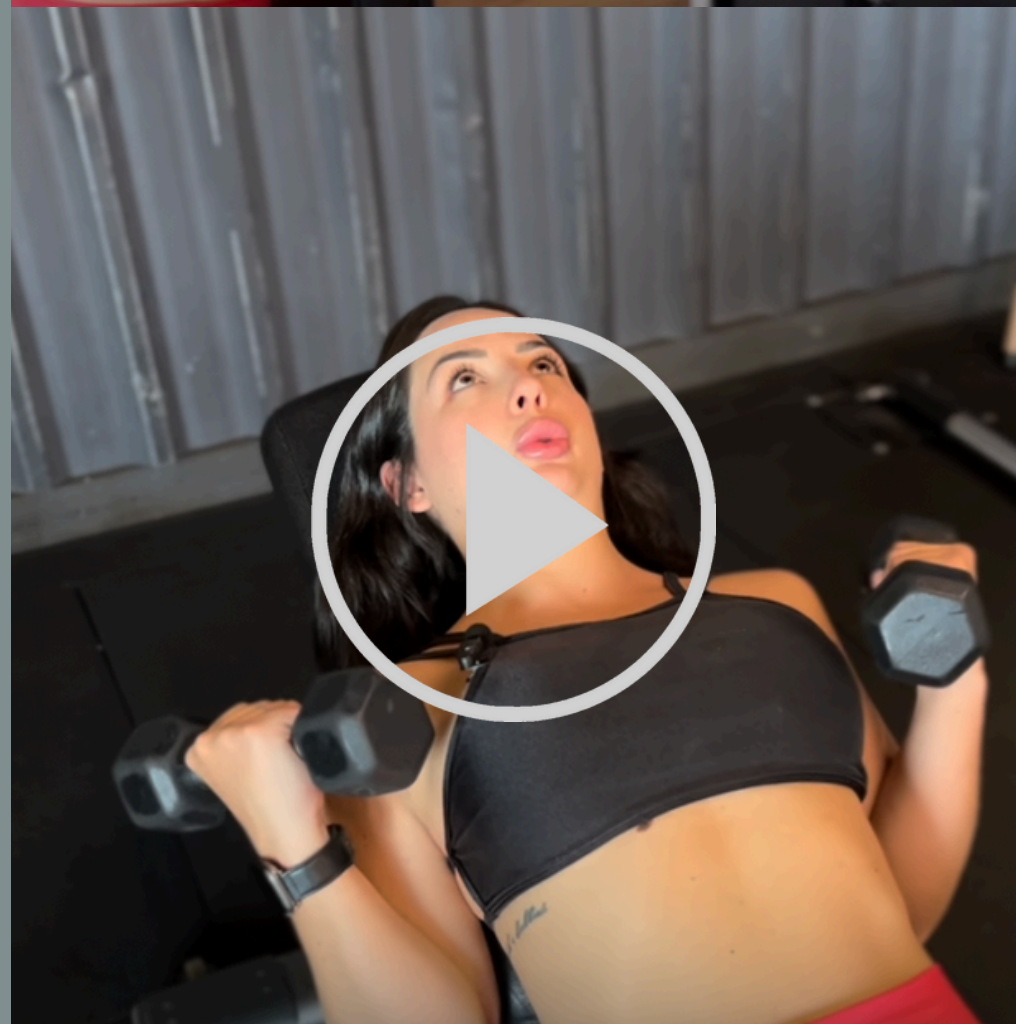


ROSCA DIRETA COM HALTERES BANCO INCLINADO

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

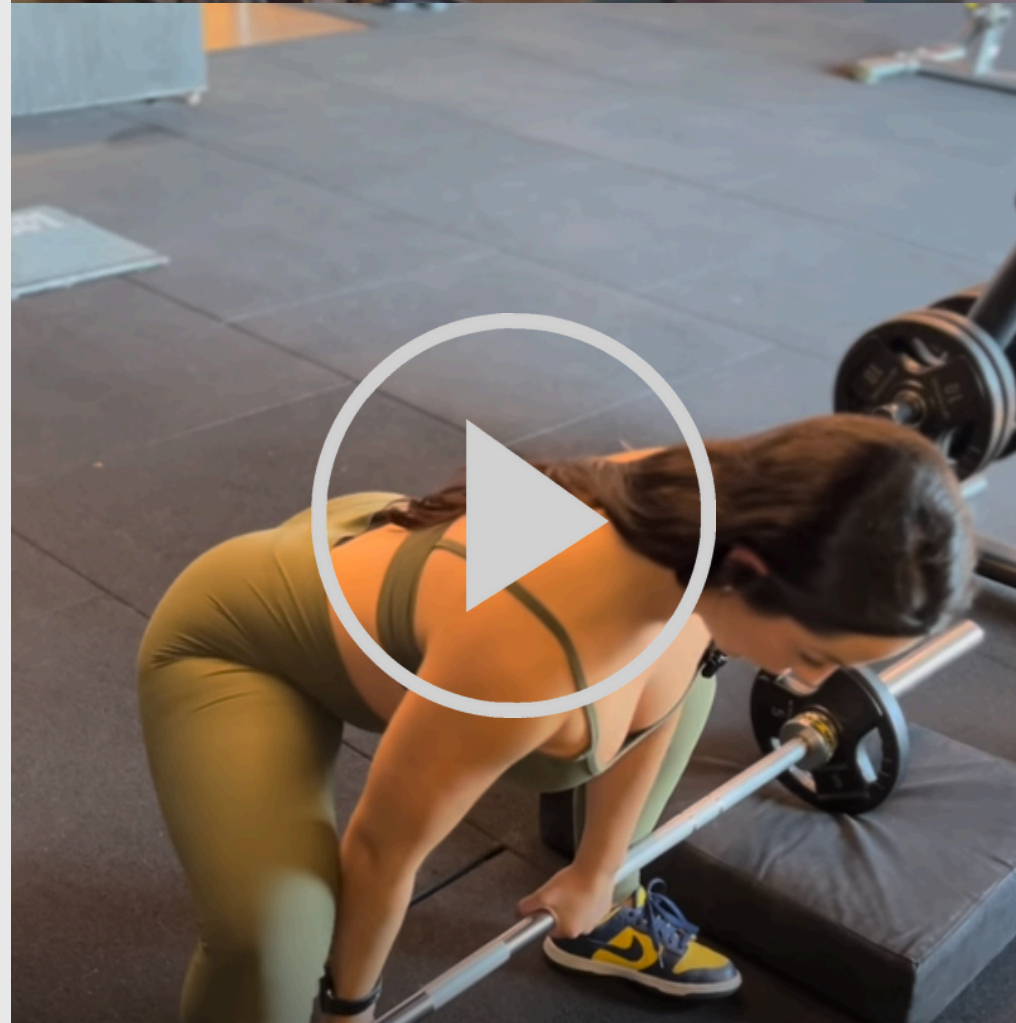


LEVANTAMENTO TERRA SUMO

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

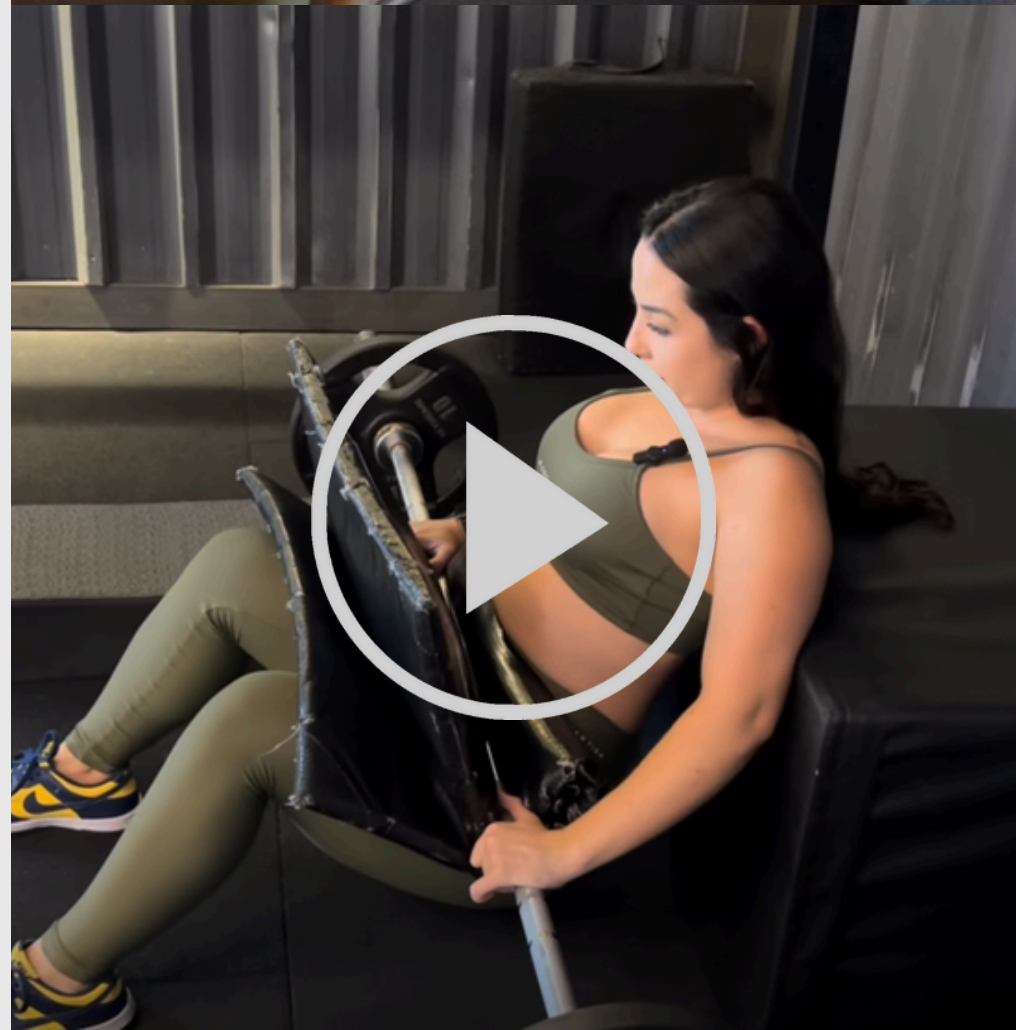


ELEVAÇÃO PÉLVICA

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

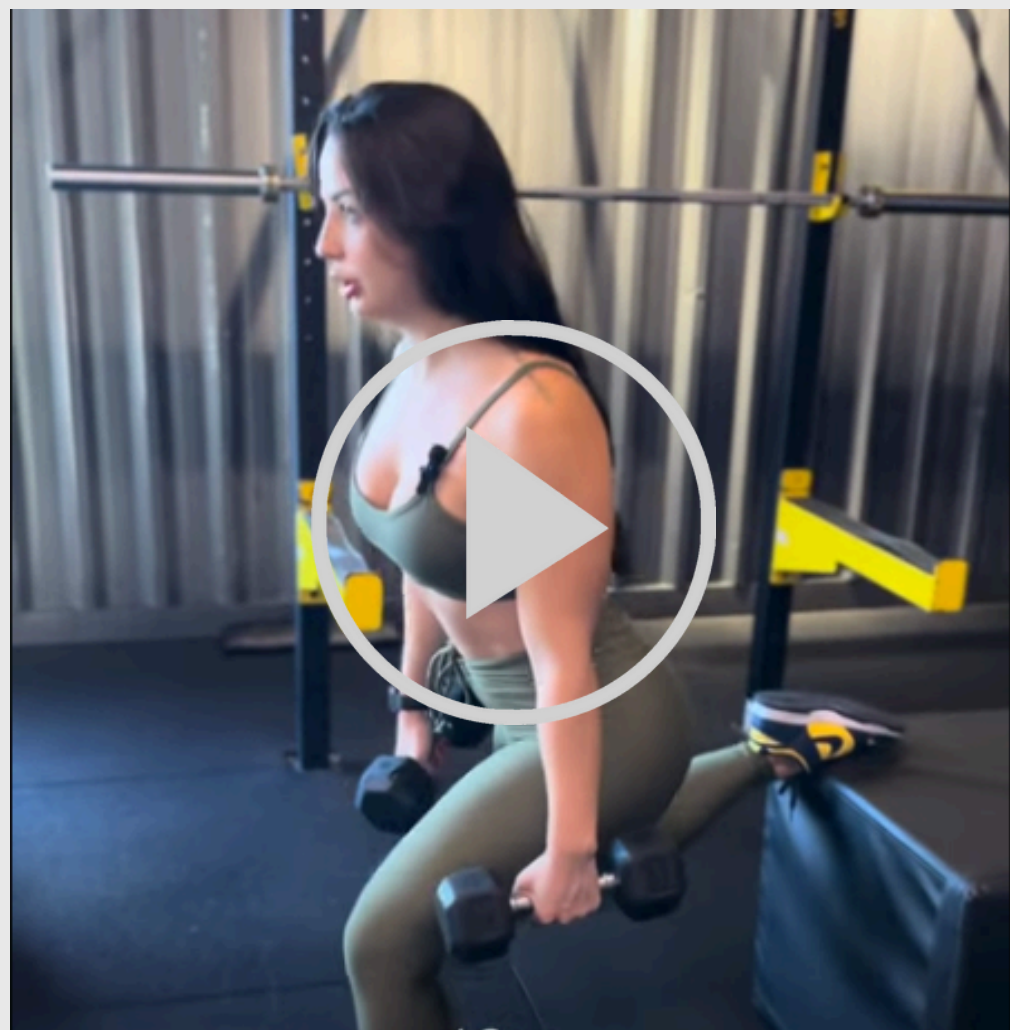


AFUNDO BULGARO

Séries: 3
Repetições: 10

OBS:

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

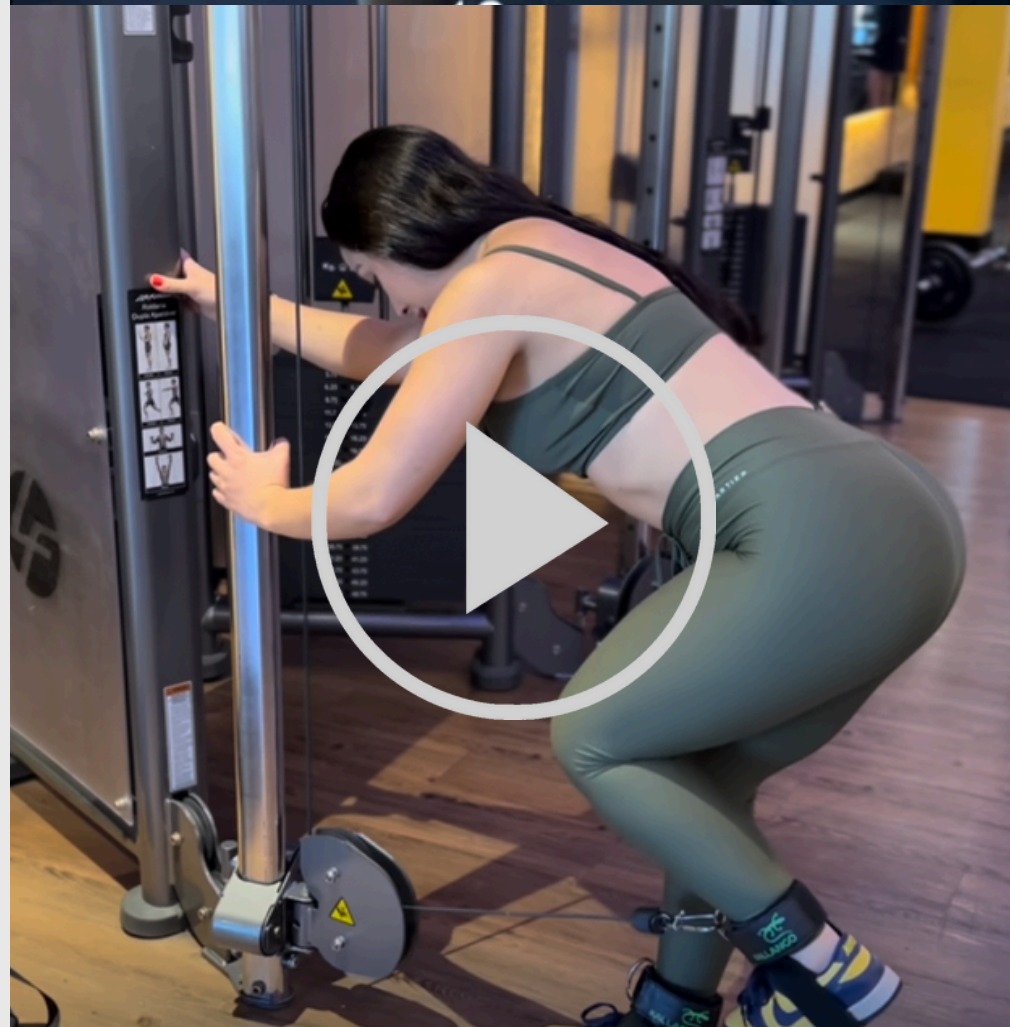


GLÚTEO COICE NA POLIA + AFUNDO

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

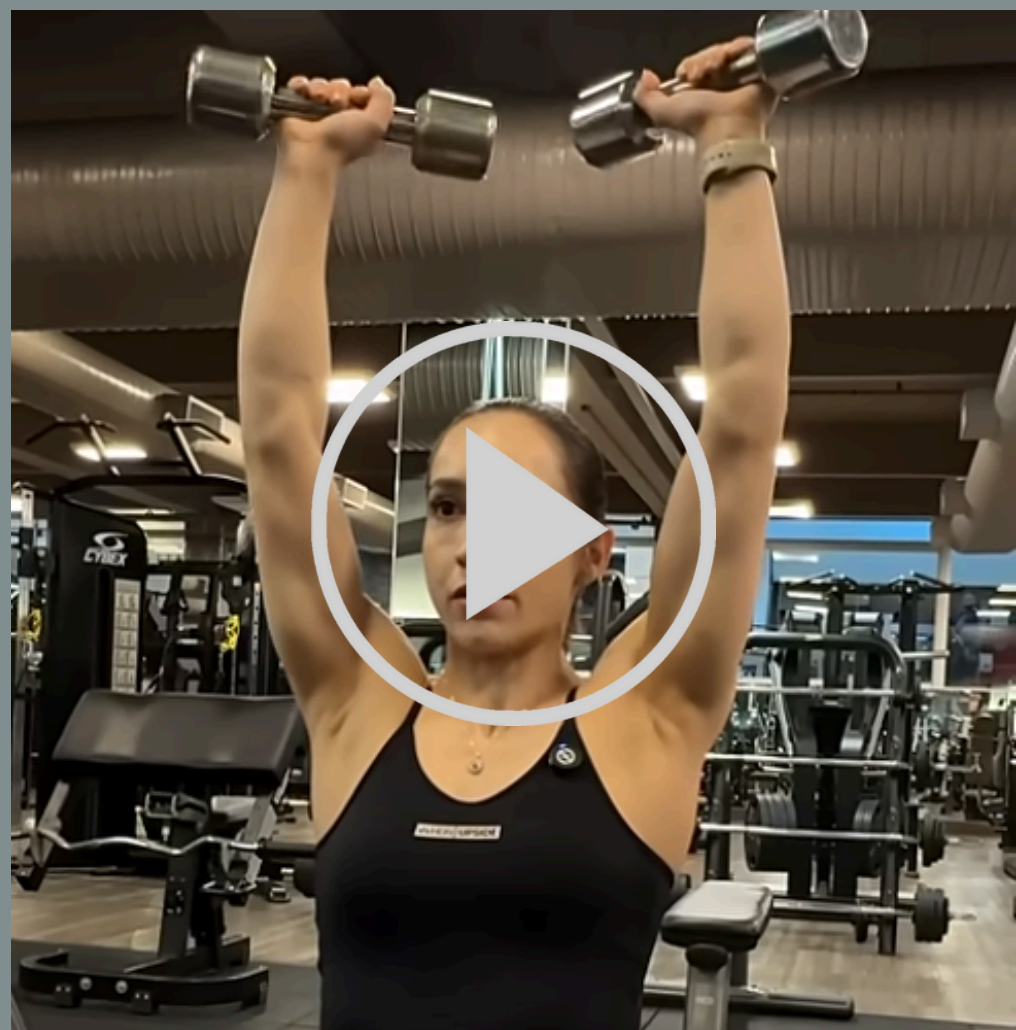
Intervalo: 1 minuto

ELEVAÇÃO LATERAL

Séries: 4
Repetições: 12-10-8-6

OBS:

Intervalo: 1 minuto

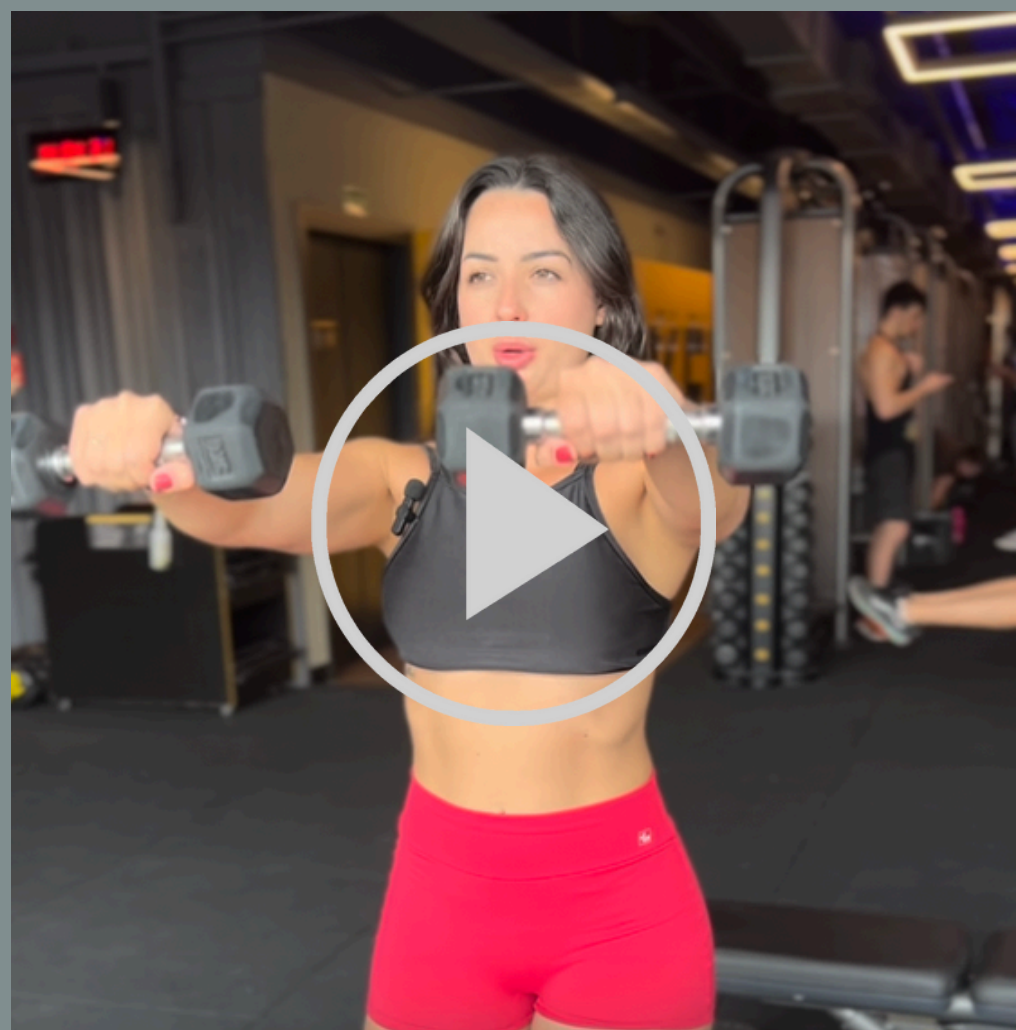


ELEVAÇÃO FRONTAL

Séries: 3
Repetições: 12-10-8

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

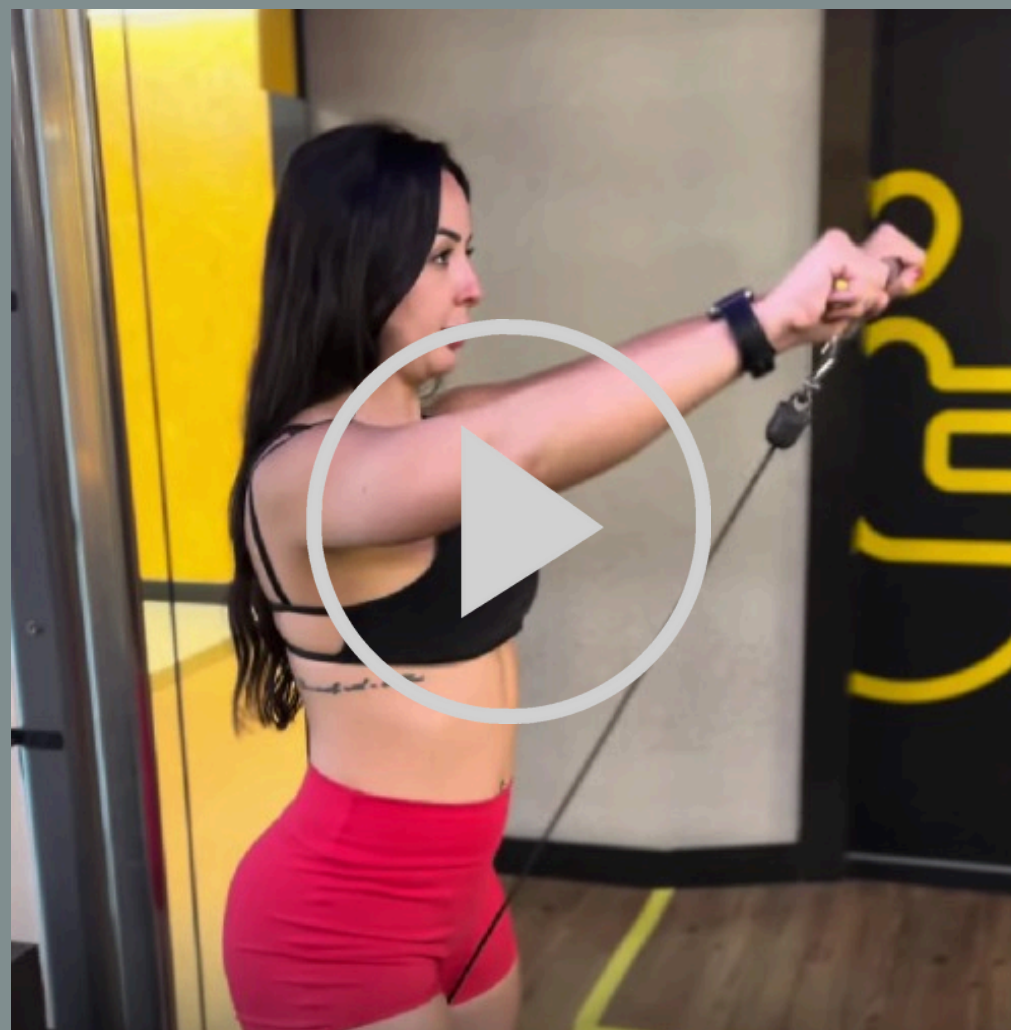


ELEVAÇÃO FRONTAL NA POLIA

Séries: 3
Repetições: 10

OBS:

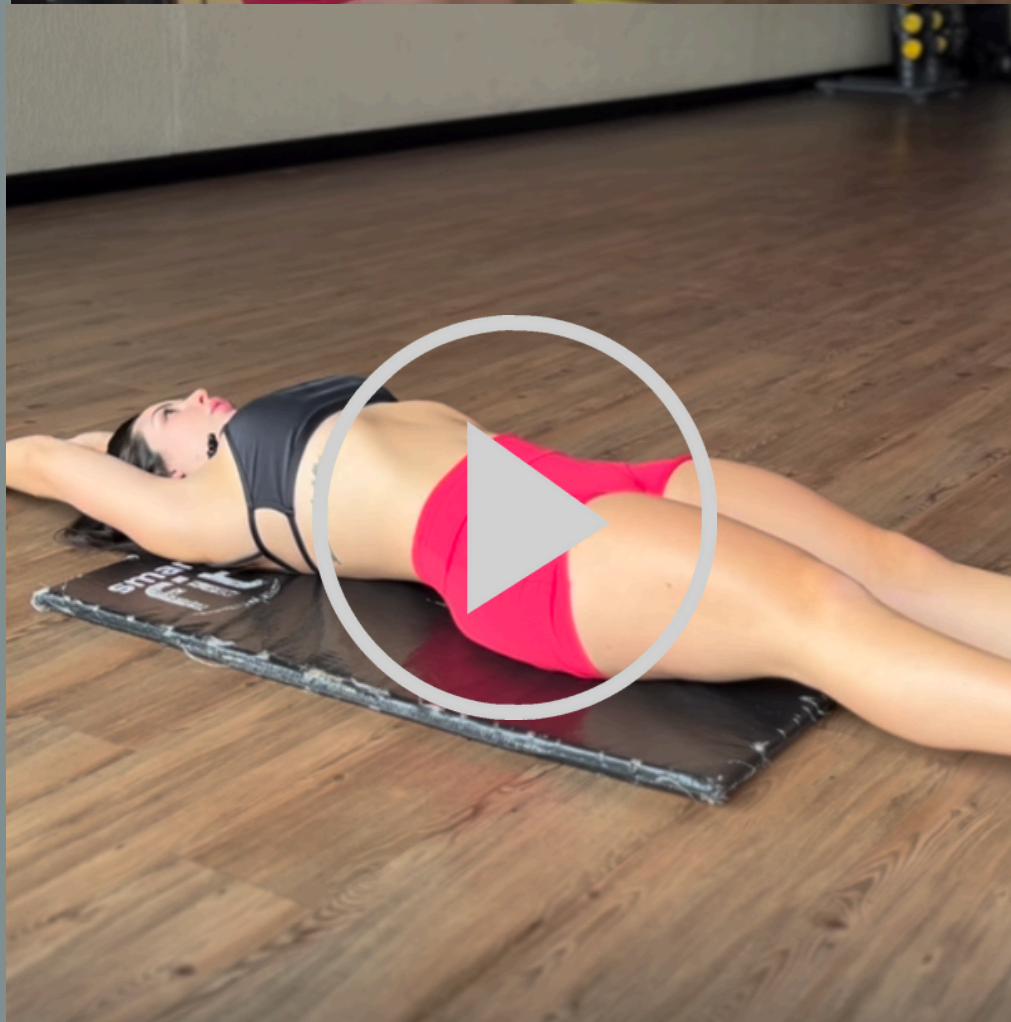
Intervalo: 1 minuto



ABDOMINAL REMADOR

Séries: 3
Repetições: 15

Intervalo: 1 minuto



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

Sexta

Membro inferior com
ênfase em posterior

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

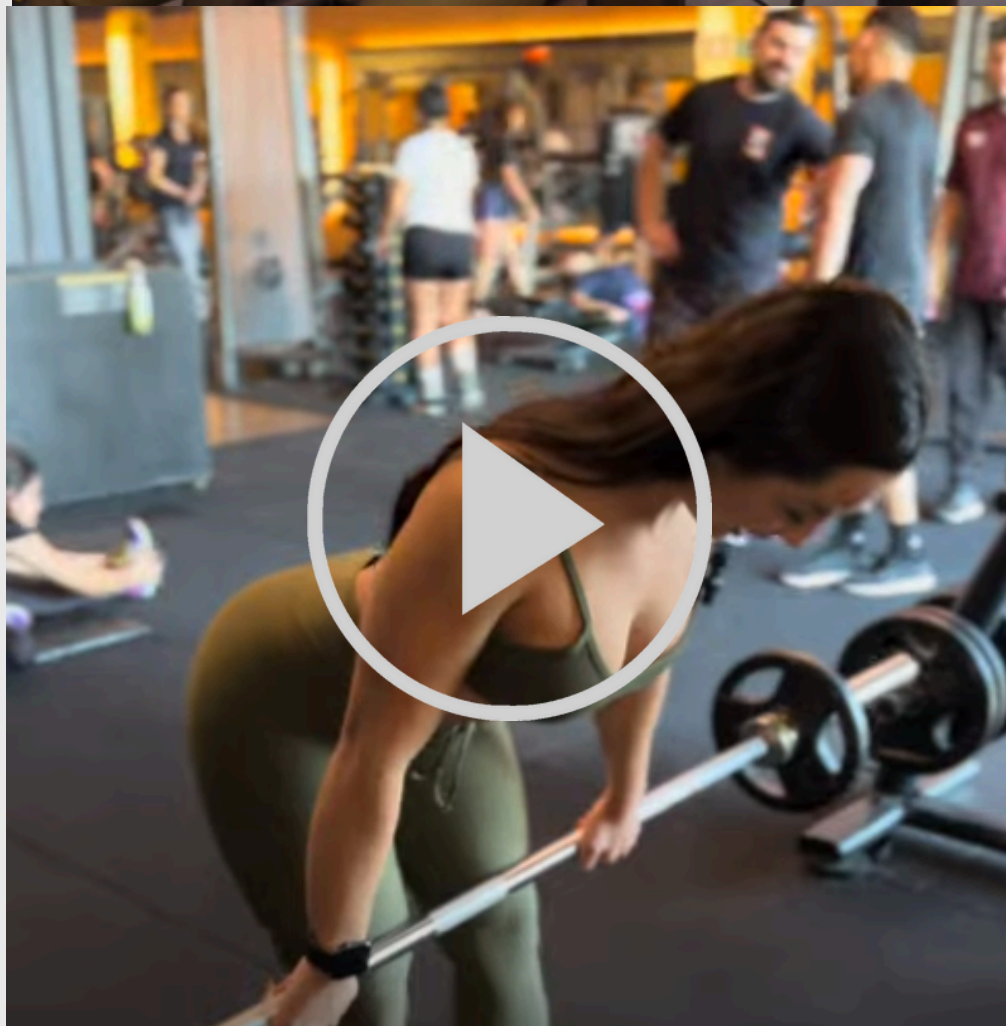


STIFF COM BARRA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

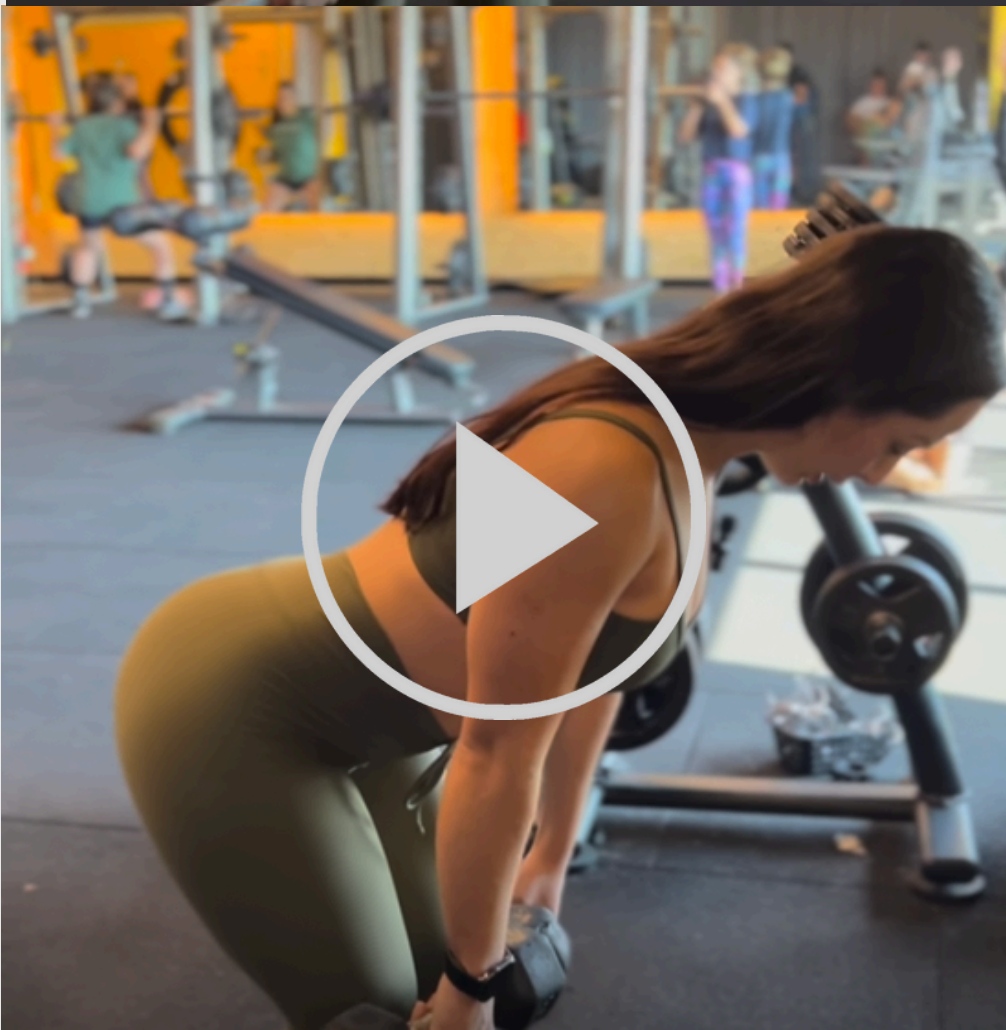


STIFF UNILATERAL COM HALTER

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

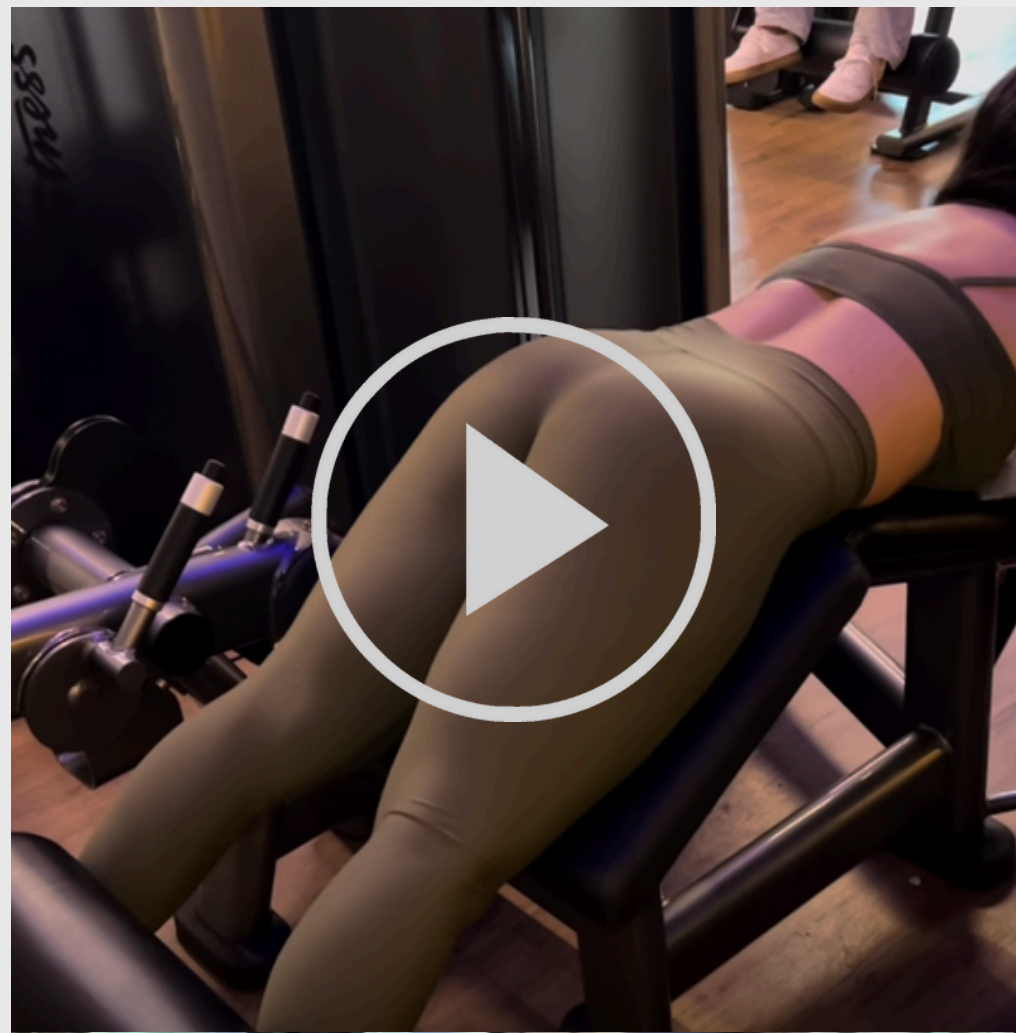


MESA FLEXORA

Séries: 3
Repetições: 15-12-10

OBS:

Intervalo: 1 minuto

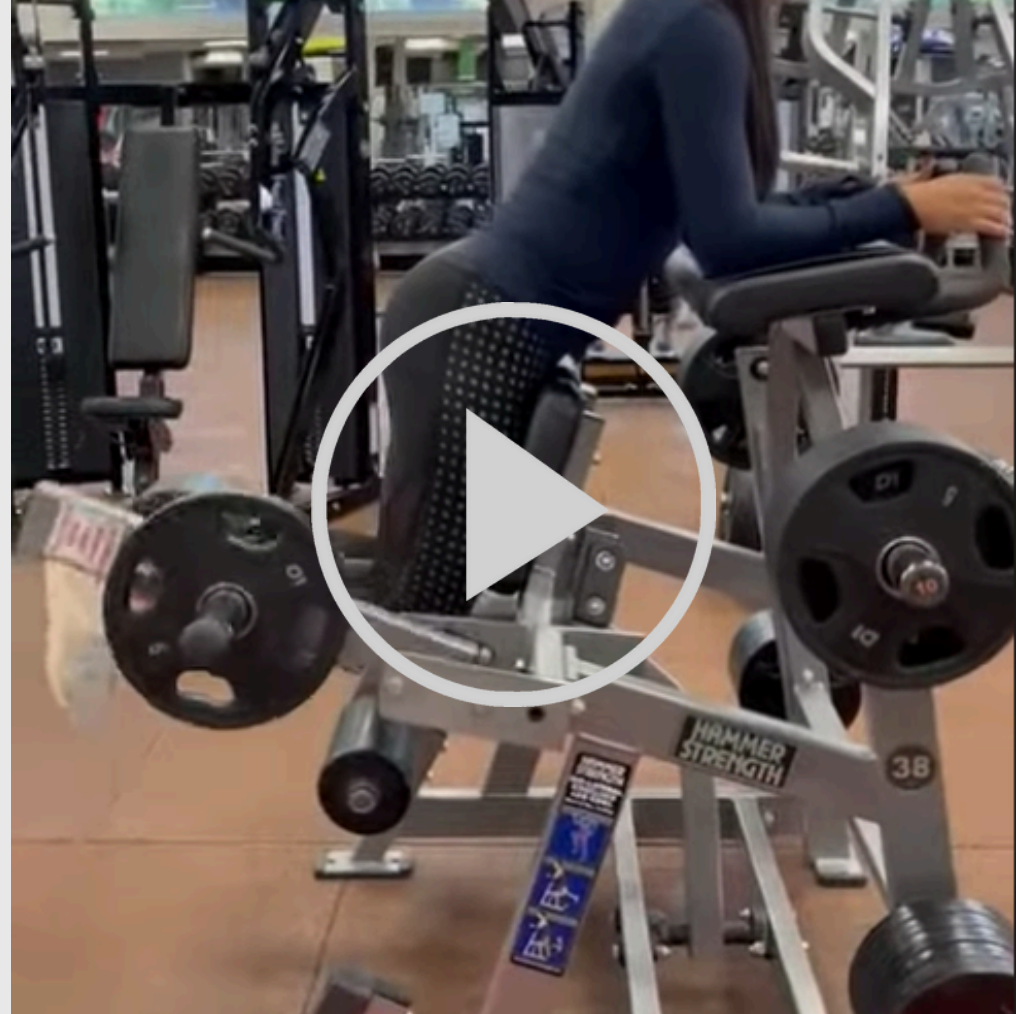


FLEXORA EM PÉ

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

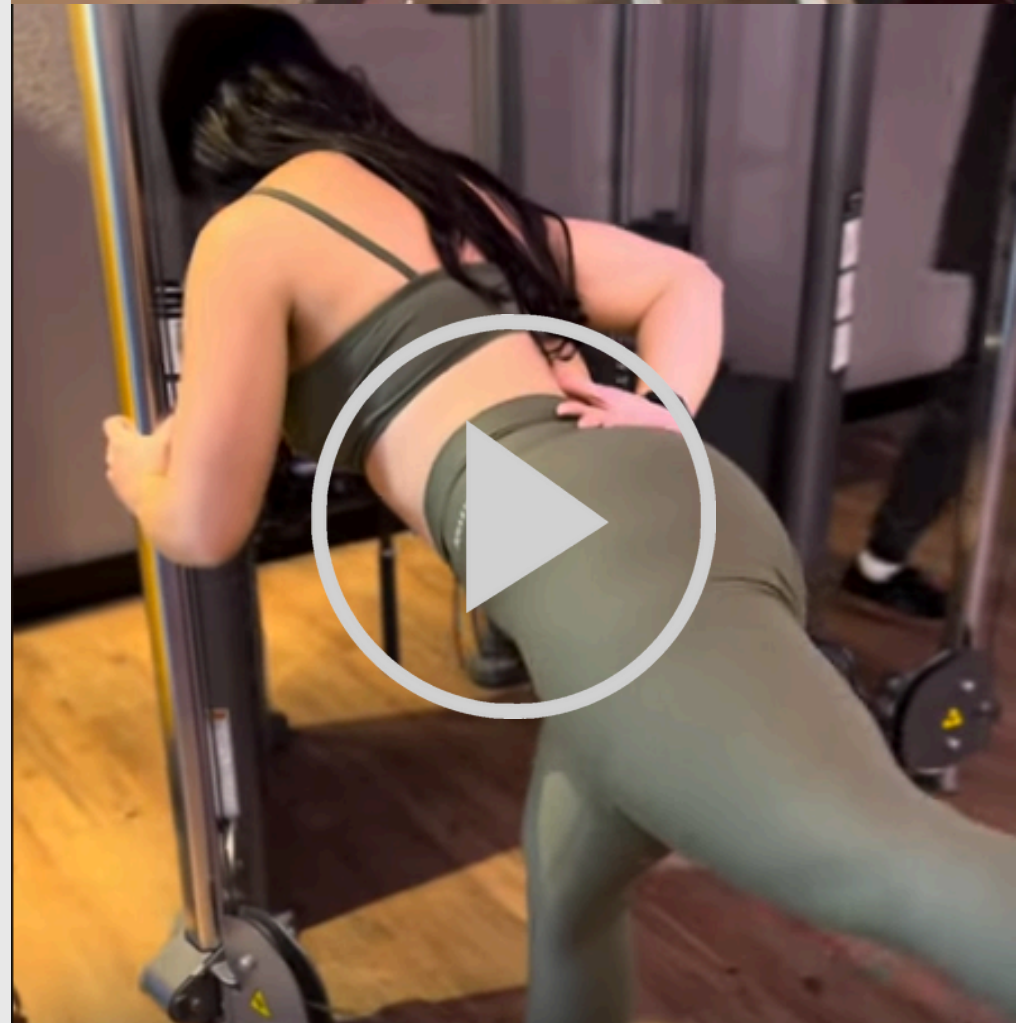


GLÚTEO NA POLIA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



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

