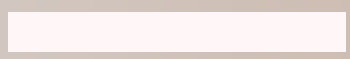


Treino 2

Iniciante
4x na semana



PLANILHA
DE TREINOS

Segunda

Membro inferior com ênfase em quadríceps

CADEIRA ABDUTORA

Séries: 4
Repetições: 15

OBS:

Intervalo: 1 minuto



AGACHAMENTO NO SMITH

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minutos

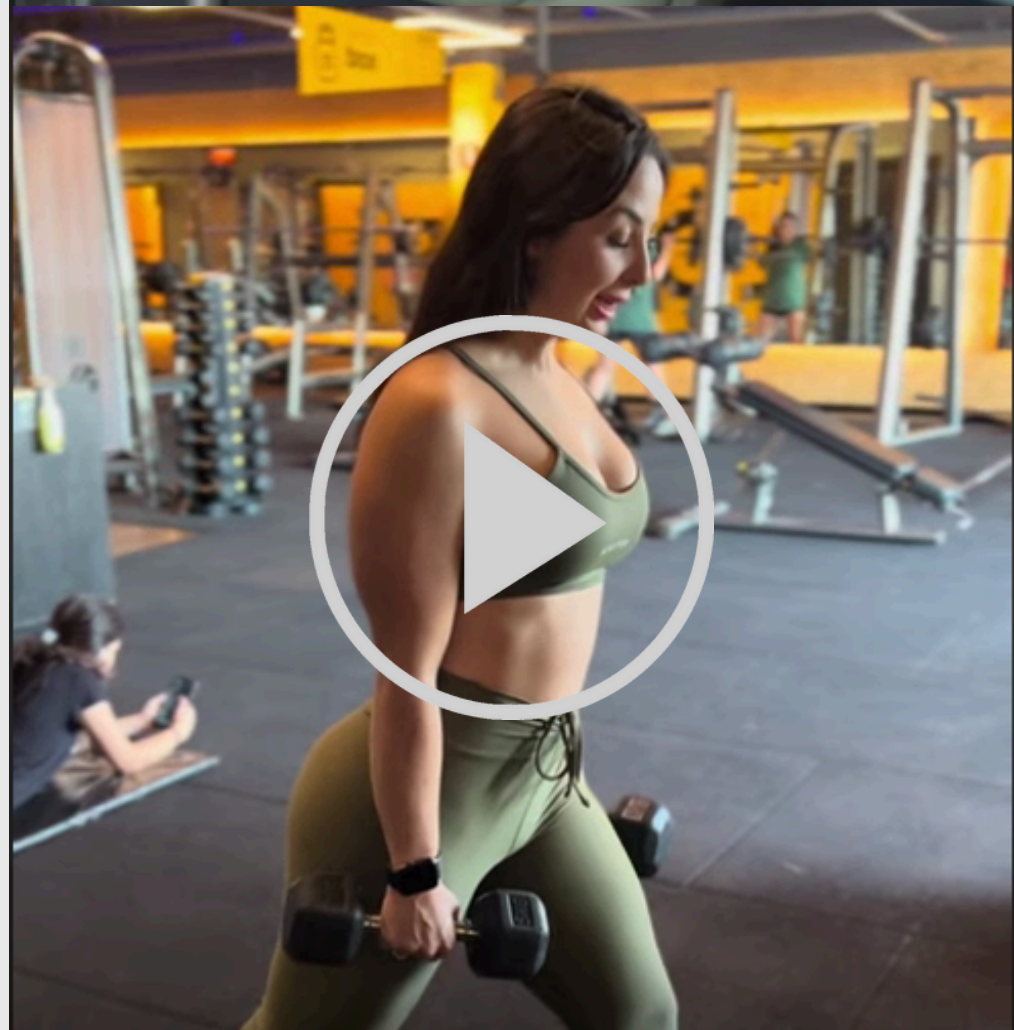


AFUNDO COM HALTERES

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



LEG PRESS 45

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



LEG PRESS HORIZONTAL

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



CADEIRA EXTENSORA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



Terça

Costas e biceps

PUXADA ABERTA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



PULLDOWN

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



ROSCA DIRETA NA POLIA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

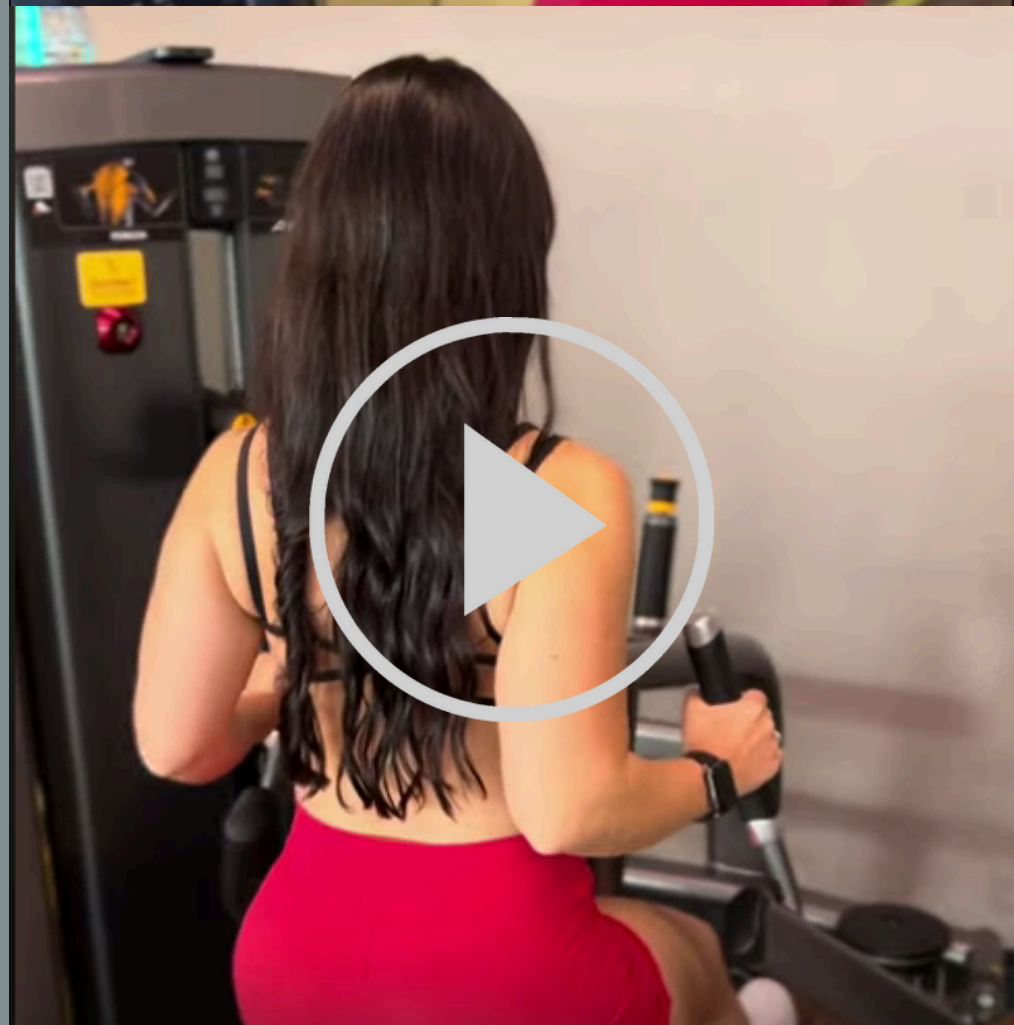


REMADA NEUTRA NA MÁQUINA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

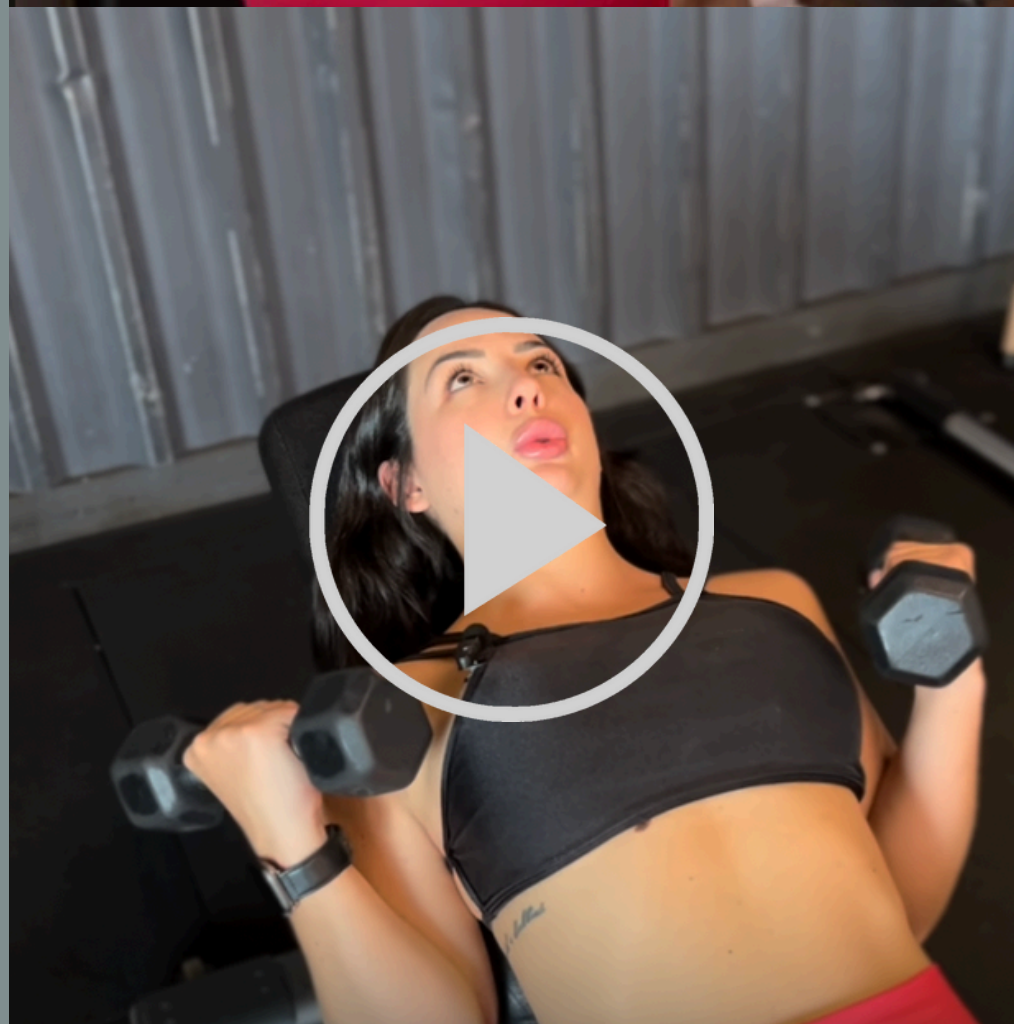


ROSCA DIRETA COM HALTERES BANCO INCLINADO

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



Quinta

Membro inferior com
ênfase em posterior

CADEIRA FLEXORA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

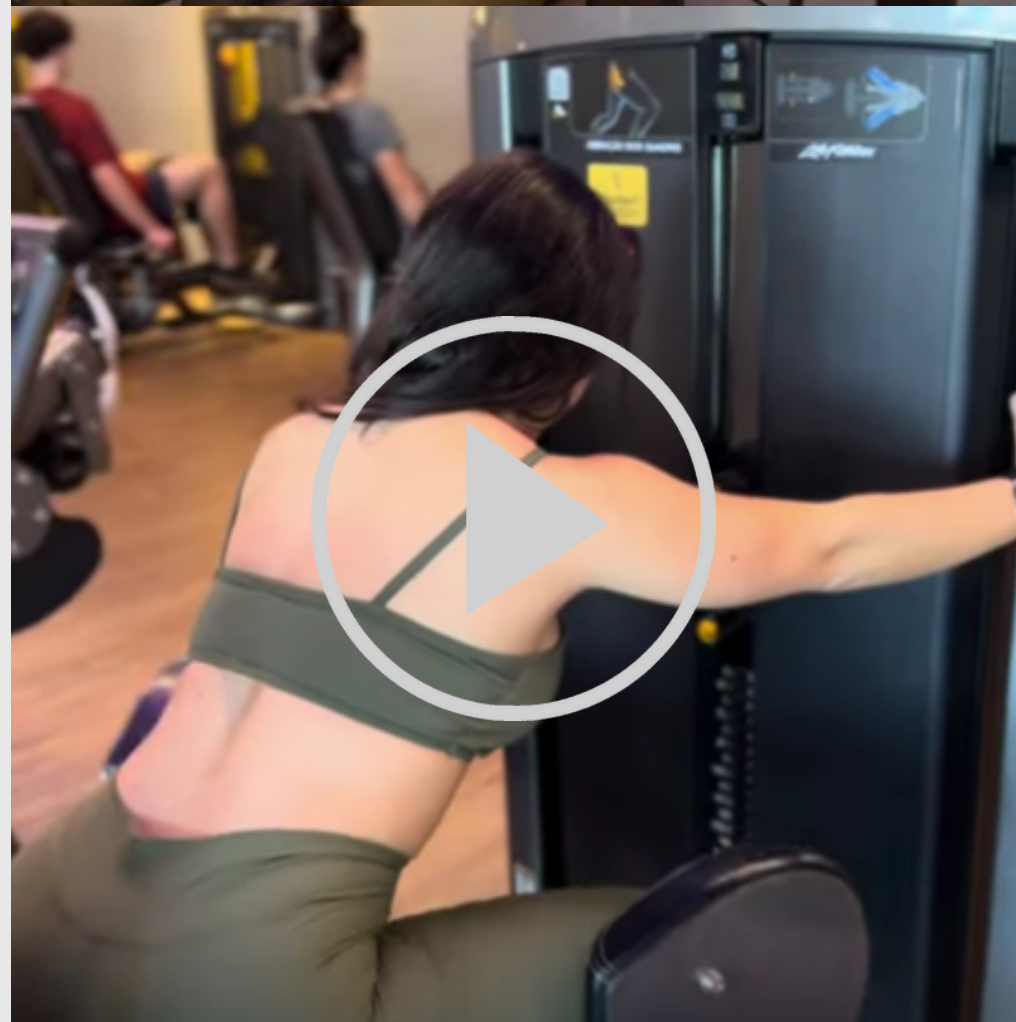


CADEIRA ABDUTORA INCLINADA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

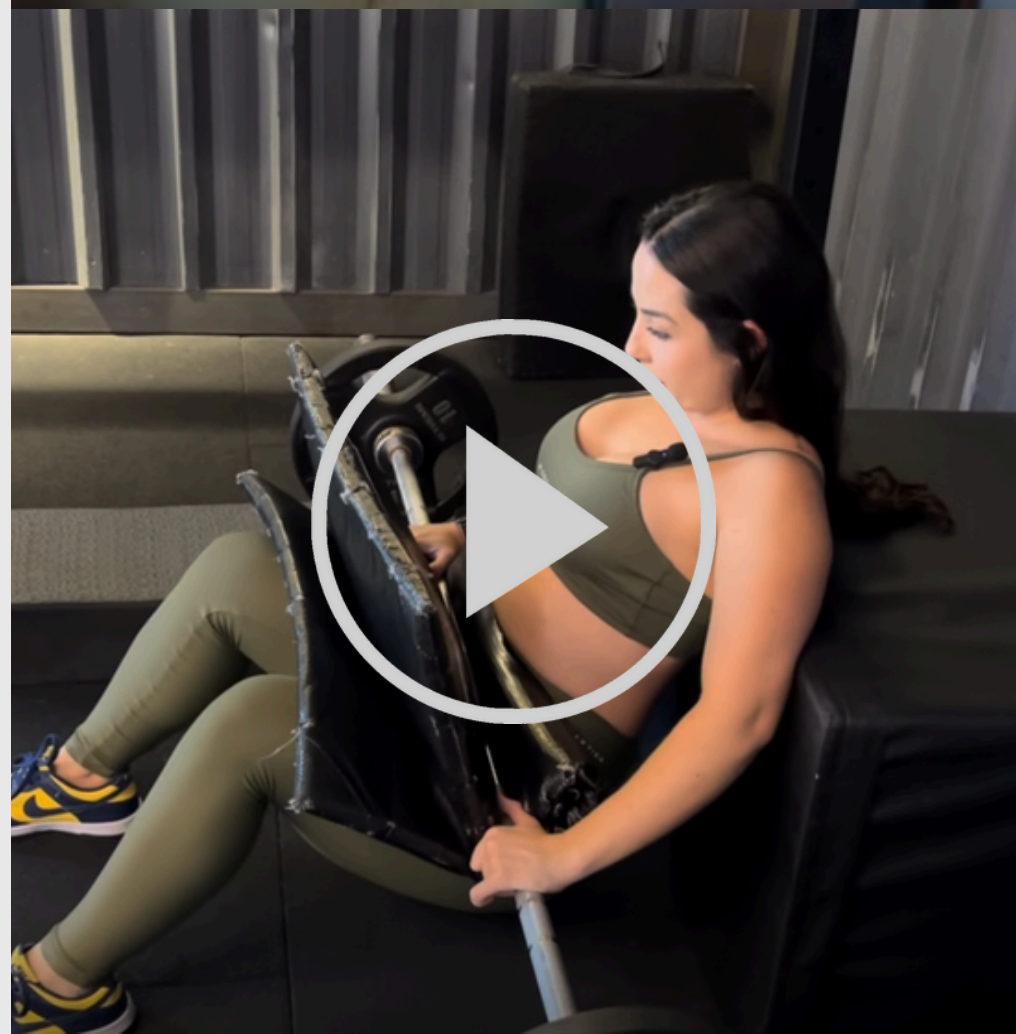


ELEVAÇÃO PÉLVICA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

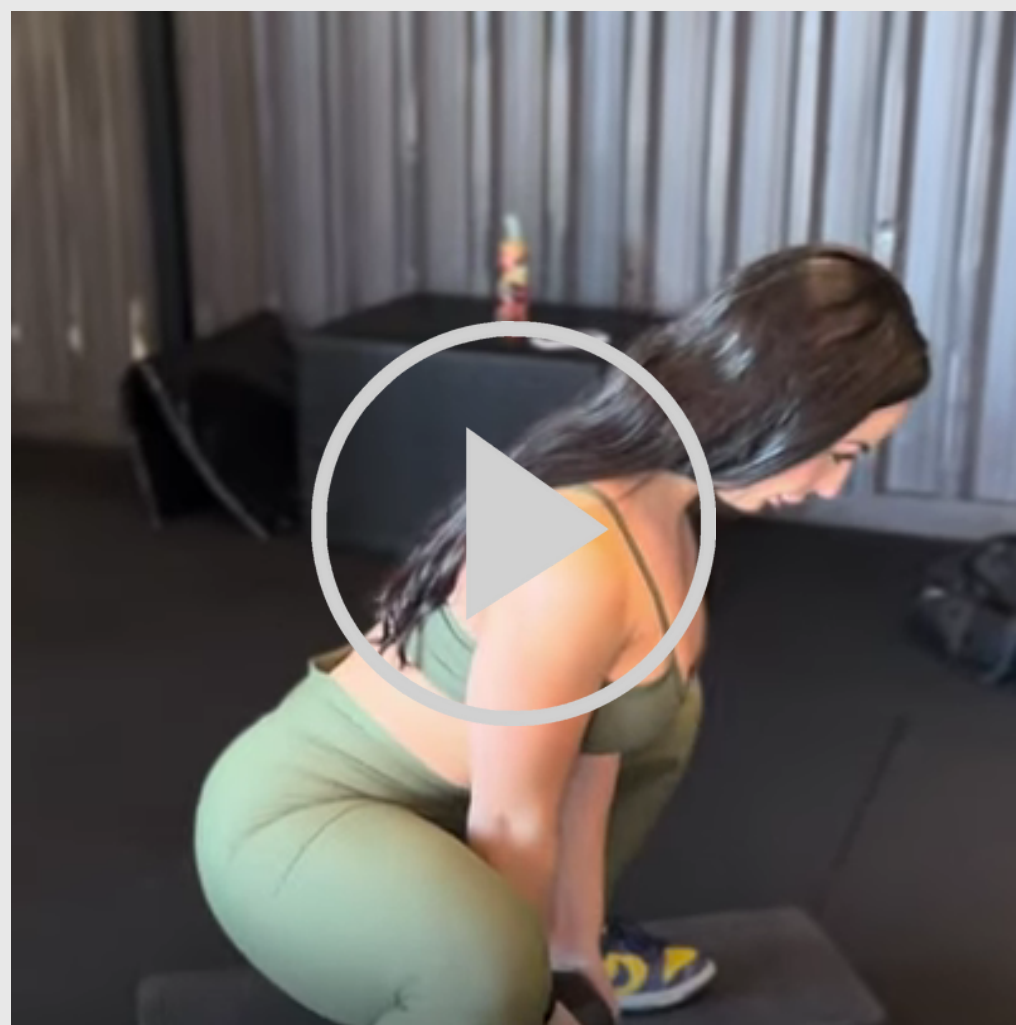


AGACHAMENTO SUMO

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



MESA FLEXORA

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

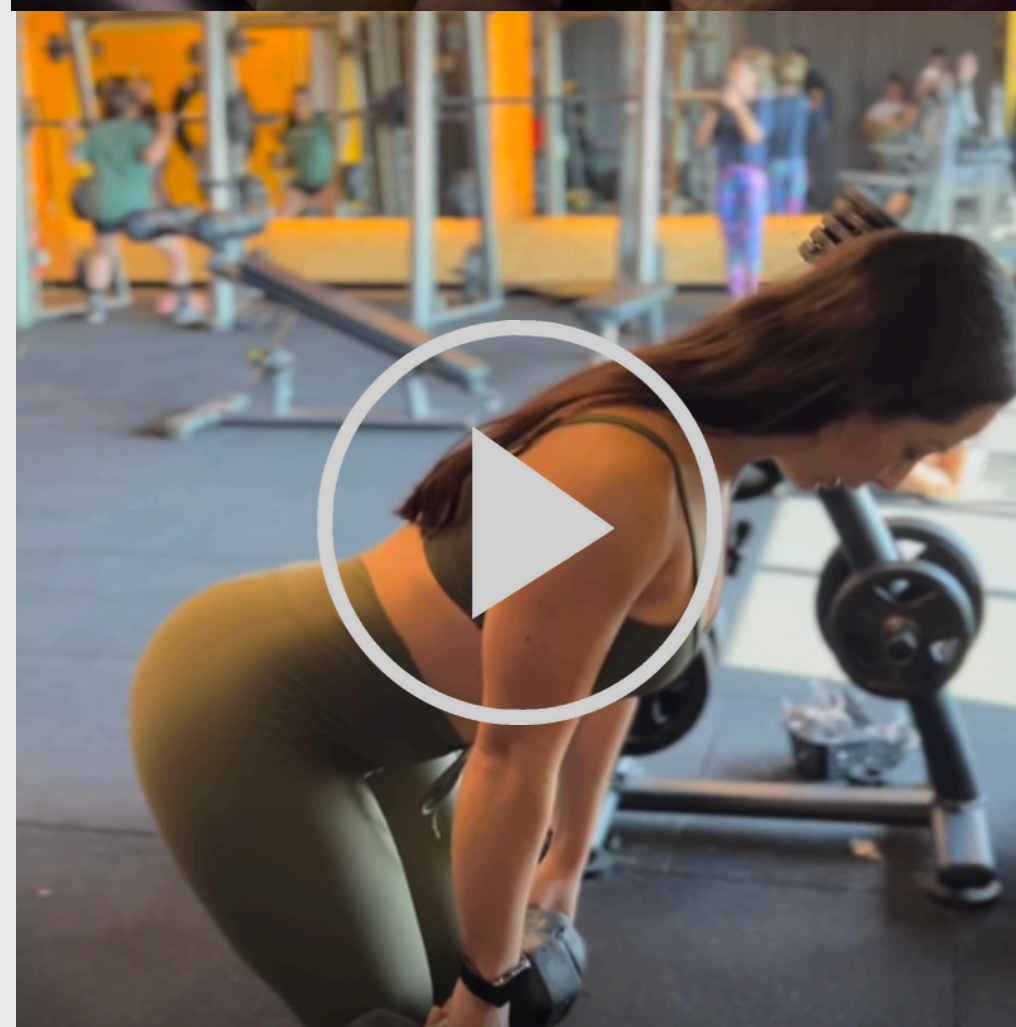


STIFF COM HALTER

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto



Quinta

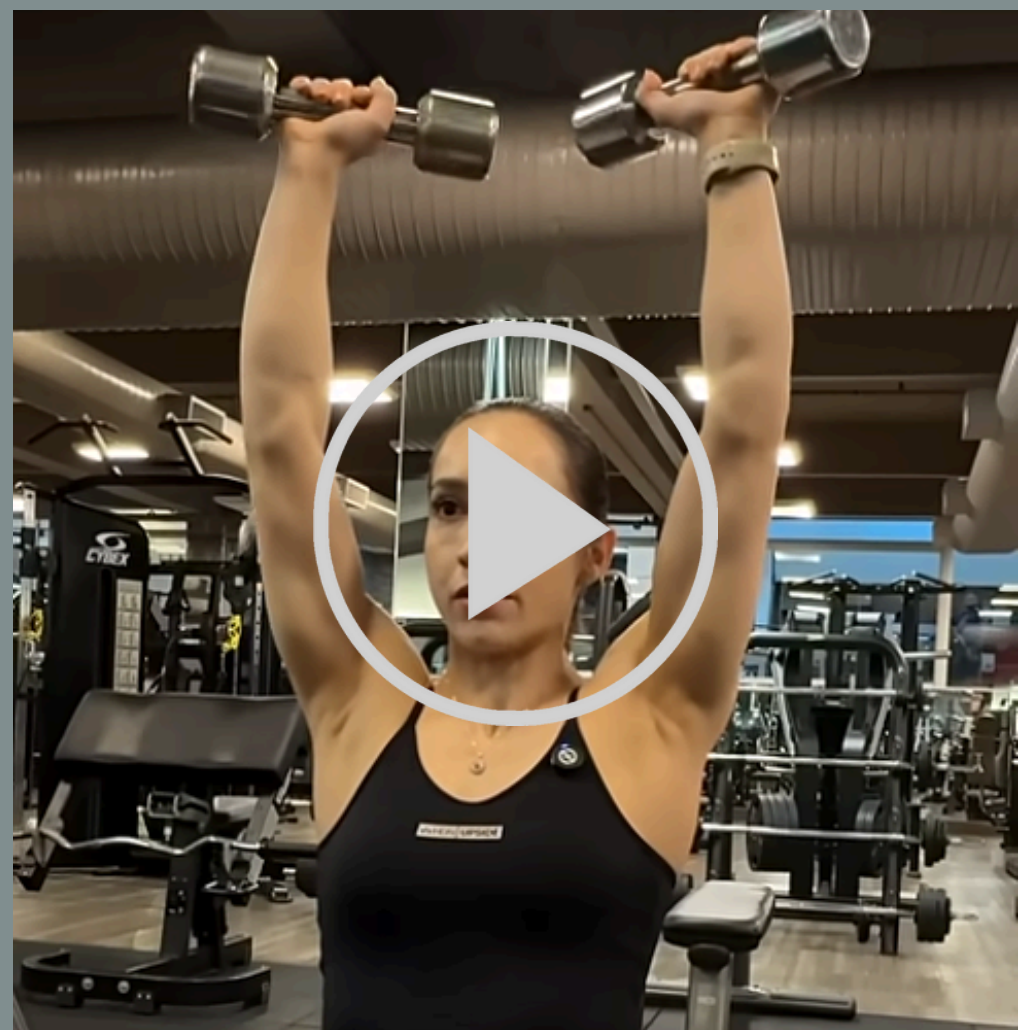
Peito, ombro, tríceps

DESENVOLVIMENTO ARNOLD HALTERES

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

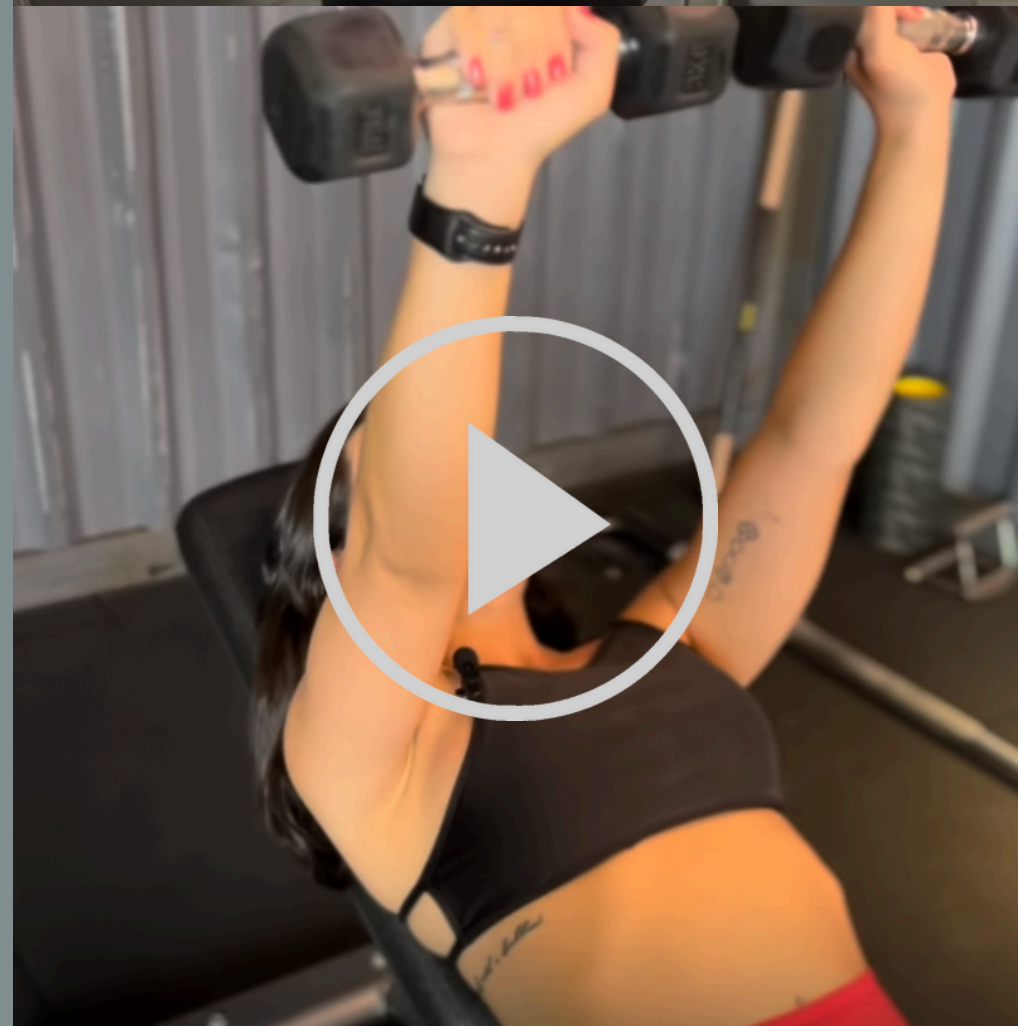


SUPINO INCLINADO COM HALTERES

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

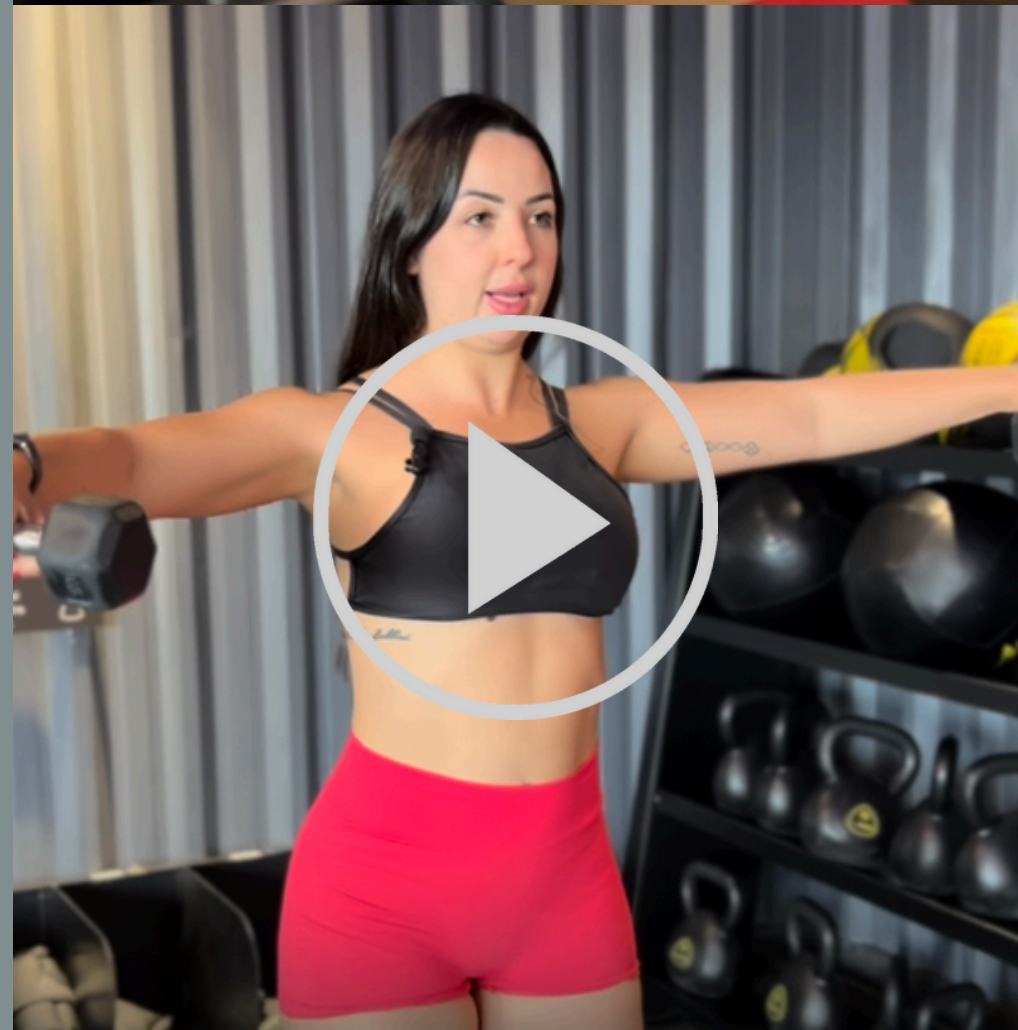


ELEVAÇÃO LATERAL

Séries: 3
Repetições: 12

OBS:

Intervalo: 1 minuto

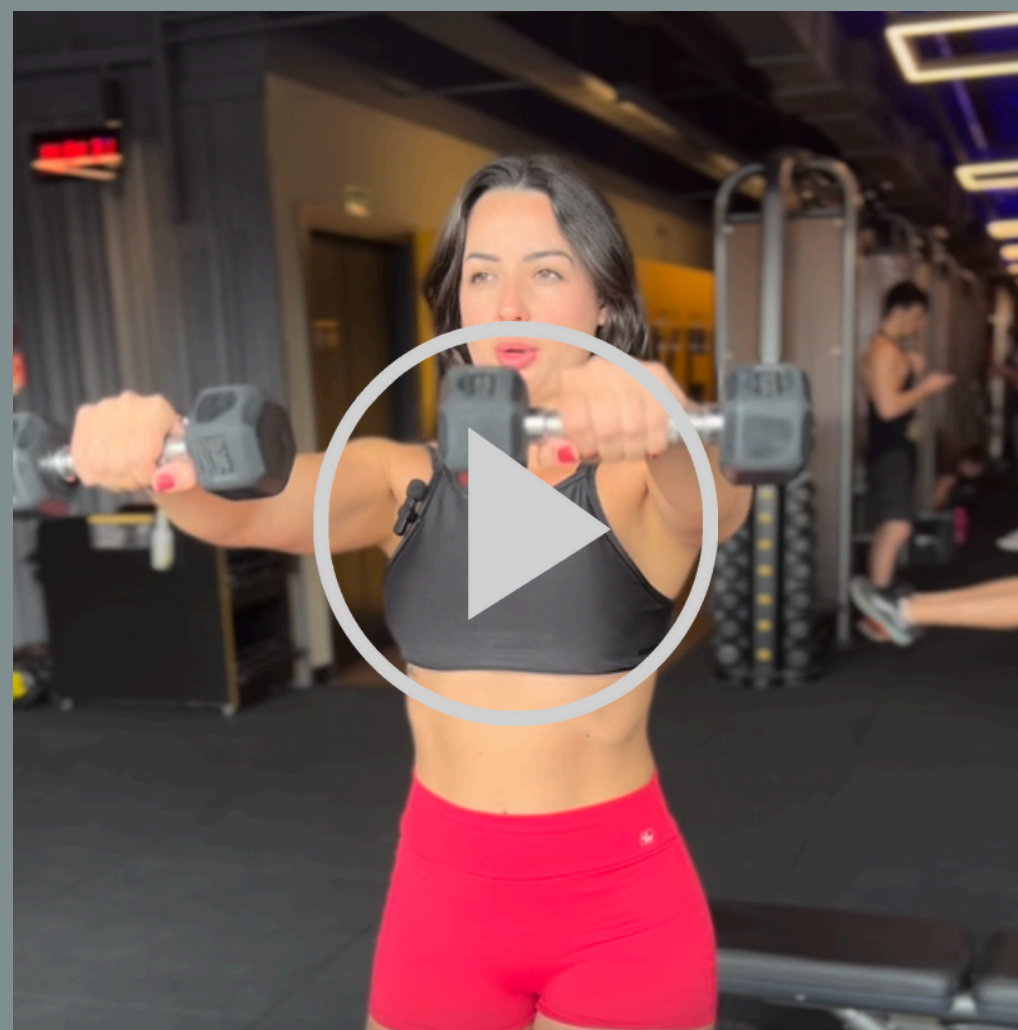


ELEVAÇÃO FRONTAL

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



