

TREINOS - MASCULINO

TREINO 01

Peito / Tríceps / Ombro

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
SUPINO RETO 3	3 X 15 - 12 - 10
CRUCIFIXO NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
FLY INCLINADO	3 X 15 - 12 - 10
DESENV. C/ HALTER + ELEV. LATERAL	3 X 15 - 12 - 10
ELEV. FRONTAL NO CROSS + REMADA ALTA 8	3 X 15 - 12 - 10
TRÍCEPS COICE UNI NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
TRÍCEPS PULLEY 8	3 X 15 - 12 - 10
ABD RETO SOLO + PRANCHA VENTRAL	3 X 30

TREINO 02

Costas / Bíceps

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
PULLEY PUXADA FRENTE + REMAD. SERROTE 11	3 X 15 - 12 - 10
PULLEY FRENTE COM TRIÂNGULO	3 X 15 - 12 - 10
REMADA MÁQUINA PEGADA SUPINADA 16	3 X 15 - 12 - 10
PULLDOWN NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
ROSCA CONCENTRADA C/ HALTER UNI	3 X 15 - 12 - 10
ROSCA DIRETA B. LIVRE	3 X 15 - 12 - 10
ROSCA PUNHO	3 X 15 - 12 - 10
ABD MILITAR + PRANCHA VENTRAL	3 X 30

OBS: A cada série aumentar a carga sendo, 15 repetições leves 12 intermediários e 10 pesado

TREINOS - MASCULINO

TREINO 03

Perna / Ombro

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
AGACHAMENTO B. LIVRE 19	3 X 15 - 12 - 10
LEG PRESS 45° + AFUNDO C/HALTER 26	3 X 15 - 12 - 10
CADEIRA EXTENSORA 23	3 X 15 - 12 - 10
STIFF B. LIVRE	3 X 15 - 12 - 10
PANTURRILHA EM PÉ MÁQUINA 22	3 X 15 - 12 - 10
ELEVAÇÃO FRONTAL + LATERAL	3 X 15 - 12 - 10
REMADA ALTA + ENCOLHIMENTO DE OMBRO	3 X 15 - 12 - 10
ABD CANIVETE	3 X 30

TREINO 04

MMSS / MMII

<i>EXERCÍCIO</i>	<i>SÉRIE X REPETIÇÕES</i>
AGACHAMENTO NO SMITH 25	3 X 15 - 12 - 10
LEG PRESS 45° 27	3 X 15 - 12 - 10
PANTURRILHA SENTADO 2	3 X 15 - 12 - 10
SUPINO MÁQUINA 14	3 X 15 - 12 - 10
TRÍCEPS PULLEY 8	3 X 15 - 12 - 10
PULLEY PUXADA NA FRENTE 11	3 X 15 - 12 - 10
ROSCA DIRETA NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
ABD RETO SOLO + PRANCHA VENTRAL	3 X 30

OBS: A cada série aumentar a carga sendo, 15 repetições leves 12 intermediários e 10 pesado

TREINOS - MASCULINO

TREINO 05

Peito / Tríceps

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
SUPINO PLANO 3	3 X 15 - 12 - 10
SUPINO INCLINADO C/ HALTER	3 X 15 - 12 - 10
CROSSOVER 8	3 X 15 - 12 - 10
PEITO SOLO	3 X 15 - 12 - 10
TRÍCEPS FRANCÊS UNI. C/ HALTER	3 X 15 - 12 - 10
TRÍCEPS MÁQUINA 18	3 X 15 - 12 - 10
TRÍCEPS CORDA NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
ABD INFRA + PRANCHA LATERAL	3 X 30

TREINO 06

Costas / Bíceps

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
PUXADA FRENTE C/ TRIÂNGULO 11	3 X 15 - 12 - 10
REMADA SERROTE	3 X 15 - 12 - 10
PUXADA FRENTE C. BARRA ROMANA 11	3 X 15 - 12 - 10
REMADA CURVADO B. LIVRE	3 X 15 - 12 - 10
ROSCA SCOTT MÁQUINA 17	3 X 15 - 12 - 10
ROSCA MARTELO C/ HALTER	3 X 15 - 12 - 10
ROSCA PUNHO B. LIVRE	3 X 15 - 12 - 10
ABD MILITAR + PRANCHA VENTRAL	3 X 30

OBS: A cada série aumentar a carga sendo, 15 repetições leves 12 intermediários e 10 pesado

TREINOS - MASCULINO

TREINO 07

Ombro / Perna

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
DESENVOLVIMENTO ARNOLD + ELEV. FRONTAL	3 X 15 - 12 - 10
ELEVAÇÃO LATERAL NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
REMANADA ALTA C/ B. W	3 X 15 - 12 - 10
LEG 45° + AFUNDO C/ HALTER 26	3 X 15 - 12 - 10
CADEIRA EXTENSORA 23	3 X 15 - 12 - 10
CADEIRA ADUTORA 33	3 X 15 - 12 - 10
PANTURRILHA EM PÉ MÁQUINA 22	3 X 15 - 12 - 10
ABD INFRA + PRANCHA LATERAL	3 X 30

TREINO 08

Peito / Costas

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
SUPINO INCLINADO 3	3 X 15 - 12 - 10
PULLEY PUXADA FRENTE 11	3 X 15 - 12 - 10
CRUCIFIXO PLANO	3 X 15 - 12 - 10
PULLDOWN NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
CROSSOVER 8	3 X 15 - 12 - 10
REMADA MÁQUINA 16	3 X 15 - 12 - 10
PEITO SOLO	3 X 15 - 12 - 10
FLEXÃO LOMBAR MÁQUINA	3 X 15

OBS: A cada série aumentar a carga sendo, 15 repetições leves 12 intermediários e 10 pesado

TREINOS - MASCULINO

TREINO 09

Peito

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
SUPINO RETO 3	3 X 15 - 12 - 10
SUPINO INCLINADO C/ HALTER	3 X 15 - 12 - 10
CRUCIFIXO EM PÉ NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
PEITO SOLO	3 X 15 - 12 - 10
CROSS OVER 8	3 X 15 - 12 - 10
PECK DECK 13	3 X 15 - 12 - 10
ABDOMINAL CANIVETE	3 X 15 - 12 - 10
ABD INFRA + PRANCHA LATERAL	3 X 30

TREINO 10

Costas

EXERCÍCIO	SÉRIE X REPETIÇÕES
PULLEY PUXADA NA FRENTE 11	3 X 15 - 12 - 10
REMADA SERROTE	3 X 15 - 12 - 10
CRUCIFIXO INVERSO C/ HALTER	3 X 15 - 12 - 10
PULLDOWN NO CROSS 8	3 X 15 - 12 - 10
REMADA CURVADA SUPINADA B. LIVRE	3 X 15 - 12 - 10
REMADA MÁQUINA 16	3 X 15 - 12 - 10
FLEXÃO LOMBAR MÁQUINA	3 X 15 - 12 - 10
SUPER MAN + ABD SUPRA NO SOLO	3 X 15

OBS: A cada série aumentar a carga sendo, 15 repetições leves 12 intermediários e 10 pesado