

TREINOS - SEMANA 01**TREINO 01***EXERCÍCIO*

FLEXÃO DE BRAÇOS
SUPINO VERTICAL
PECK DECK
TRÍCEPS PULLEY
TRÍCEPS MÁQUINA
ABDOMINAL RETO

TREINO 02*EXERCÍCIO*

PUXADOR FRENTE
PUXADOR INVERSO
REMADA SENTADO
ROSCA SCOTT MÁQ.
ROSCA ALTERNADA
ABD. OBLIQUO

TREINO 03*EXERCÍCIO*

DESENV. HALTER
ELEV. FRONTAL
LEG HORIZONTAL
CADEIRA EXTENSORA
MESA FLEXORA
PANTURRILHA LIVRE

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 02**TREINO 01***EXERCÍCIO*

SUPINO RETO
SUPINO INCLINADO
CRUCIFIXO INCLINADO
TRÍCEPS TESTA
TRÍCEPS CORDA
ABDOMINAL CRUNCH

TREINO 02*EXERCÍCIO*

PUXADOR COSTAS
PUX. FRENTE (ROMANA)
REMADA MÁQUINA
ROSCA DIRETA
ROSCA MARTELO
ABD. INFRA

TREINO 03*EXERCÍCIO*

ELEV. LATERAL
ELEV. FRONTAL
LEG 45
AFUNDO
CADEIRA FLEXORA
PANTURRILHA VERTICAL

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 03**TREINO 01***EXERCÍCIO*

SUPINO DECLINADO
CRUCIFIXO RETO
PULLOVER
TRÍC. CONCENTRADO
TRÍCEPS PULLEY
ABDOMINAL COMPLETO

TREINO 02*EXERCÍCIO*

PUXADOR DELTA
REMADA INVERSA
PECK DORSAL
ROSCA SIMULTÂNEA
ROSCA CONCENTRADA
PRANCHA FRONTAL

TREINO 03*EXERCÍCIO*

MANGUITO EXTERNO
ELEV. FRONTAL NEUTRA
AGACH. ISOMÉTRICO
CADEIRA EXTENSORA
MESA FLEXORA UNIL.
PANT. LEG HORIZONTAL

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIÁRIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 04**TREINO 01****EXERCÍCIO**

SUPINO RETO 2 T
PECK DECK
FLEXÃO DE BRAÇOS
TRÍCEPS BANCO
TRÍCEPS FRANCÊS
ABDOMINAL REMADOR

TREINO 02**EXERCÍCIO**

PUXADOR COSTAS
PULLDOWN
REMADA UNIL. BANCO
ROSCA MARTELO ALT.
ROSCA SCOTT
PRANCHA LATERAL

TREINO 03**EXERCÍCIO**

DESENV. ARNOLD
REMADA ALTA HALTER
LEG 45 UNIL.
AGACH. SUMÔ
CADEIRA FLEXORA
PANTURRILHA LEG 45

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 05**TREINO 01***EXERCÍCIO*

SUPINO INCLINADO
CRUCIFIXO INCLINADO
PULLOVER
TRÍCEPS PULLEY
TRÍCEPS CORDA
ABD. REMADOR ALTERNADO

TREINO 02*EXERCÍCIO*

PUXADOR DELTA
PUXADOR INVERSO
REMADA ABERTA HALTER
ROSCA MARTELO BARRA
ROSCA C/ GIRO
ABD. OBLIQUO ALTERN.

TREINO 03*EXERCÍCIO*

DESENV. MÁQUINA
ENCOLHIMENTO HALTER
HACK
AFUNDO
STIFF
PANTURRILHA UNIL.

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 06**TREINO 01***EXERCÍCIO*

SUPINO RETO
SUPINO INCLINADO
CRUCIFIXO RETO
TRÍCEPS PULLEY
TRÍCEPS CORDA
ABDOMINAL REMADOR

TREINO 02*EXERCÍCIO*

PUXADOR FRENTE
PUXADOR COSTAS
REMADA SUPINADA
ROSCA SIMULTANEA
ROSCA ALTERNADA
ABD. OBLIQUO

TREINO 03*EXERCÍCIO*

DESENV. MÁQUINA
ELEVAÇÃO LATERAL
LEG 45
CADEIRA EXTENSORA
CADEIRA FLEXORA
PANTURRILHA VERTICAL

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 07**TREINO 01***EXERCÍCIO*

SUPINO VERTICAL
CRUCIFIXO RETO
PULLOVER
TRÍCEPS CORDA
TRÍCEPS TESTA
ABDOMINAL REMADOR

TREINO 02*EXERCÍCIO*

PUXADOR INVERSO
REMADA ABERTA
PULLDOWN
ROSCA MARTELO
ROSCA CONCENTRADA
ABD. CRUNCH

TREINO 03*EXERCÍCIO*

ELEVAÇÃO LATERAL
MANGUITO EXTERNO
LEG 45
AGACHAMENTO C/ HALTER
CADEIRA FLEXORA
PANTURRILHA VERTICAL

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 08**TREINO 01****EXERCÍCIO**

SUPINO RETO 2 TEMPOS
CRUCIFIXO INCLINADO
PULLOVER
TRÍCEPS FRANCÊS
TRÍCEPS TESTA
ABDOMINAL COMPLETO

TREINO 02**EXERCÍCIO**

PUXADOR FR. ROMANA
REMADA UNIL. BANCO
PULLDOWN
ROSCA DIRETA
ROSCA MARTELO
ABD. INFRA TESOURINHA

TREINO 03**EXERCÍCIO**

DESENV. ARNOLD
ELEV. FRONTAL ALT.
AGACHAMENTO LIVRE
AFUNDO TRX
MESA FLEXORA UNIL.
PANTURRILHA SENTADO

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10

TREINOS - SEMANA 09**TREINO 01***EXERCÍCIO*

SUPINO DECLINADO
SUPINO INCLINADO HALTER
CRUCIFIXO 2 TEMPOS RETO
TRICEPS FRANCÊS
TRICEPS BANCO
ABD. COMPLETO

TREINO 02*EXERCÍCIO*

PUXADOR INVERSO
PULLDOWN
PECK DORSAL
ROSCA 21
ROSCA SCOTT UNIL. HALTER
ABD. OBLIQUO "BIKE"

TREINO 03*EXERCÍCIO*

REMADA ALTA
ENCOLHIMENTO BARRA
AGACHAMENTO SMITH
STIFF
CADEIRA ABDUTORA
PANTURRILHA VERTICAL

OPÇÕES DE TREINO:

INICIANTE
INTERMEDIARIO
AVANÇADO

CONDICIONAMENTO FÍSICO

2x10-15
3x12-15
3 a 4x15-20

HIPERTROFIA

3x8-10
3 a 4x8-12
4x6-10