

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

AGACHAMENTO HALTER
SUPINO VERTICAL
LEG HORIZONTAL
ROSCA SIMULTÂNEA
CADEIRA ADUTORA
ABDOMINAL RETO

TREINO 02*EXERCÍCIO*

MESA FLEXORA
REMADA MÁQUINA
STIFF COM HALTER
TRÍCEPS FRANCÊS
PANTURRILHA LIVRE
ABD. OBLÍQUO

TREINO 03*EXERCÍCIO*

GLÚTEO MÁQUINA
ELEV. FRONTAL
CADEIRA ABDUTORA
MANGUITO C/ ELÁSTICO
TIBIAL NA PAREDE
LOMBAR MÁQUINA

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 02**TREINO 01***EXERCÍCIO*

LEG 45
SUPINO INCLINADO
CADEIRA EXTENSORA
ROSCA DIRETA
AGACHAMENTO SUMÔ
ABDOMINAL CRUNCH

TREINO 02*EXERCÍCIO*

FLEXÃO JOELHOS CANELEIRA
REMADA MÁQUINA
MESA FLEXORA
TRÍCEPS PULLEY
PANTURRILHA LEG 45
PRANCHA LATERAL

TREINO 03*EXERCÍCIO*

GLÚTEO ESTENDIDO EM PÉ
DESENV. HALTER
ELEVAÇÃO PÉLVICA
DESEN. MÁQUINA
ABDUÇÃO QUADRIL EM PÉ
ABD. INFRA

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*

AGACHAMENTO LIVRE
LEG 45
CADEIRA EXTENSORA
SUPINO VERTICAL
ROSCA SIMULTÂNEA
ABD. REMADOR

TREINO 02*EXERCÍCIO*

CADEIRA FLEXORA
STIFF COM HALTER
CADEIRA ADUTORA
PUXADOR FRENTE BARRA
TRÍCEPS PULLEY CORDA
ABD. OBLÍQUO

TREINO 03*EXERCÍCIO*

GLÚTEO 4 APOIOS
ELEV. PÉLVICA
CADEIRA ABDUTORA
DESENV. HALTER
PANTURRILHA VERTICAL
PRANCHA FRONTAL

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*

LEG 45
AFUNDO
AGACHAMENTO SUMÔ
SUPINO RETO BARRA
ROSCA ALTERNADA
ABD. COMPLETO

TREINO 02*EXERCÍCIO*

STIFF COM BARRA
TRAÇÃO FEMURAL BOLA
ADUÇÃO PERNAS EM PÉ
PUXADOR INVERSO
TRÍCEPS TESTA
PRANCHA LATERAL

TREINO 03*EXERCÍCIO*

GLÚTEO COICE 4 APOIOS
ELEV. PÉLVICA UNIL.
ABDUÇÃO EM PÉ CANELEIRA
DESENV. MÁQUINA
TIBIAL NA PAREDE
LOMBAR MÁQUINA

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 05**TREINO 01***EXERCÍCIO*

PISTOL (AFUNDO UNIL.)
AGACHAMENTO LIVRE
AFUNDO 2 TEMPOS
SUPINO INCLINADO
ROSCA C/ GIRO
ABD. REMADOR

TREINO 02*EXERCÍCIO*

CADEIRA FLEXORA UNILATERAL
CADEIRA FLEXORA SIMULTÂNEA
CADEIRA ADUTORA
PUXADOR DELTA
TRÍCEPS COICE
PRANCHA LATERAL

TREINO 03*EXERCÍCIO*

GLÚTEO CRUZADO POLIA
GLÚTEO MÁQUINA
CADEIRA ABDUTORA
DESENV. ARNOLD
PANTURRILHA LEG HORIZONTAL
PRANCHA FRONTAL

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**

AFUNDO
AGACHAMENTO ISOMÉTRICO
FLEXÃO DE QUADRIL EM PÉ
CRUCIFIXO RETO
ROSCA CONCENTRADA
ABD. CRUNCH

TREINO 02**EXERCÍCIO**

STIFF
MESA FLEXORA
PANTURRILHA LIVRE
REMADA MÁQUINA
TRÍCEPS BANCO
LOMBAR MÁQUINA

TREINO 03**EXERCÍCIO**

GLÚTEO MÁQUINA
GLÚTEO ESTENDIDO POLIA
ABDUÇÃO POLIA
DESENV. MÁQUINA
TIBIAL NA PAREDE
PRANCHA FRONTAL

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 07**TREINO 01****EXERCÍCIO**

AGACHAMENTO 2 TEMPOS
EXTENSORA UNILATERAL
AGACHAMENTO SUMÔ
SUPINO VERTICAL
ROSCA SIMULTÂNEA C/ GIRO
ABD. REMADOR

TREINO 02**EXERCÍCIO**

TRAÇÃO FEMURAL NA BOLA
CADEIRA FLEXORA
CADEIRA ADUTORA
PUXADOR INVERSO
TRÍCEPS MÁQUINA
ABD. OBLÍQUO UNIL.

TREINO 03**EXERCÍCIO**

GLÚTEO 2 TEMPOS CANELEIRA
GLÚTEO ESTENDIDO CANELEIRA
ABDUÇÃO SOLO CANELEIRA
ELEVAÇÃO FRONTAL
REMADA ALTA
PRANCHA LATERAL

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**

FLEXÃO DE QUADRIL NO SOLO
EXTENSORA UNIL. CANELEIRA
AGACHAMENTO ISOMÉTRICO
PECK DECK
ROSCA SCOTT HALTER
ABD. CURTO 2 TEMPOS

TREINO 02**EXERCÍCIO**

MESA FLEXORA
FLEXÃO DE JOELHOS CANELEIRA
ADUÇÃO COM CANELEIRA
REMADA UNIL. BANCO
TRÍCEPS FRANCÊS
PRANCHA FRONTAL

TREINO 03**EXERCÍCIO**

CADEIRA ABDUTORA
GLÚTEO MÁQUINA
ELEVAÇÃO DE QUADRIL UNIL.
MANGUITO INTERNO/ EXT.
ELEVAÇÃO LATERAL
ABD. OBLÍQUO "BIKE"

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 09**TREINO 01***EXERCÍCIO*

AGACHAMENTO LIVRE
AGACHAMENTO SUMÔ
AFUNDO
SUPINO RETO
ROSCA MARTELO ALTERNADA
ABD. COMPLETO

TREINO 02*EXERCÍCIO*

CADEIRA FLEXORA UNILATERAL
STIFF
TRAÇÃO FEMURAL BOLA
PULLDOWN
TRÍCEPS PULLEY
ABD. INFRA TESOURINHA

TREINO 03*EXERCÍCIO*

GLÚTEO CRUZADO NO SOLO
ELEV. PÉLVICA UNILATERAL
ABDUÇÃO NO SOLO
DESENV. HALTER
ELEV. FRONTAL ALTERNADA
PRANCHA DINÂMICA

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