

### PLANILHA DE TREINO CECÍLIA CORTES LOPES

-Divisão dos treinos por semana:

Segunda-feira	Quadríceps e panturrilha;
Terça-feira	Deltóide, tríceps e bíceps;
Quarta-feira	Glúteo e posterior de coxa;
Quinta-feira	Costas e Bíceps;
Sexta-feira	Perna completo;

-Realizar exercícios de mobilidade antes de realizar os treinos de perna;

-Aquecimento: Realizar duas séries de 20 reps do primeiro exercício;

-Aeróbico: pós-treino 15-25 min (de acordo com a disposição) (Opções: Esteira inclinada: velocidade: 5/6 km/h, inclinação: 4 / Bicicleta / Elíptico / Rpm (duração de acordo com a aula);

#### TREINO (3 SEMANAS):

*Segunda-feira:* **Quadríceps e panturrilha;**

Leg Press	4x12	
Cadeira Extensora	4x10/8	Drop-set
Cadeira Adutora	3x20	
Panturrilha Máquina	5x20	(Descanso de 30 seg)
Panturrilha burrinho	3x15	

**Terça-feira: Deltóide, tríceps e bíceps;**

Elevação Lateral (polia)	4x6	Aumentar carga 2 últimas séries
Desenvolvimento Neutro halter	4x15	
Crucif. Inverso Máq	4x15	
Tríceps barra reta	4x10/10	Drop-set
Tríceps corda (polia)	4x15	Segurar 10seg última rep
Bíceps rosca (halter)	3x12	Bilateral
Bíceps Barra W (polia)	3x15	

**Quarta-feira: Glúteo e posterior de coxa;**

Elevação Pélvica	4x6	Segurar 10seg última rep
Gluteo polia (abdução)	4x10	Aumentar carga 2 últimas séries
Gluteo polia (coice)	3x12	
Cadeira Abductora	3x21	Rest-pause
Cadeira Flexora	3x20	
Stiff	3x8	

**Quinta-feira: Costas e bíceps;**

Puxada Supinada	4x21	Rest-pause
Remada triângulo (polia)	4x15-12-10-8	Pirâmide crescente
Remada inclinada supinada	4x8	Aumentar carga 2 últimas séries
Remada serrote	3x8	
Bíceps Martelo (halter)	4x6-8	Controlar fase excêntrica
Bíceps barra reta (polia)	3x15	
Bíceps rosca invertida (polia)	3x15	

**Sexta-Feira: Perna Completo;**

Elevação Pélvica	4x8-10	Progredir carga 2 últimas reps
Gluteo polia (coice)	4x10	Pico de contração 2 seg
Cadeira Extensora	3x10	Unilateral
Leg Press	4x12	
Mesa Flexora	3x15	Unilateral
Cadeira Flexora	3x10	Segurar 10 seg a 5ª e 10ª rep
Panturrilha máquina	5x20	Execuções mais lentas (descanso de 40 seg)

---

**EU TE AMO**

---

**TREINO (SEMANA MENSTRUAL):**

-Treino menos intenso, mais regenerativo, sem método de intensificação e menor quantidade de séries, repetições e exercício; **(NÃO TEM PROBLEMA DIMINUIR A CARGA, RESPEITE OS LIMITES DO SEU CORPO QUANDO ELE PEDE)**

**Segunda-feira: Quadríceps e panturrilha;**

Leg Press	4x10	
Afundo	4x10	
Cadeira Extensora	5x15	
Cadeira Adutora	4x15	
Panturrilha Máquina	4x15	

**Terça-feira: Deltóide, tríceps e bíceps;**

Elevação Lateral (halter)	4x10	
Desenvolvimento Neutro	4x15	
Crucif. Inverso Máq	4x15	
Tríceps barra reta (polia)	3x12	
Tríceps corda (polia)	4x15	
Bíceps rosca (halter)	3x12	
Bíceps Barra W (polia)	3x15	

**Quarta-feira: Glúteo e posterior de coxa;**

Glúteo Máquina	4x10	
Gluteo polia	4x10	
Cadeira Abductora	3x15	
Cadeira Flexora	4x15	
Stiff	3x8	

**Quinta-feira: Costas e bíceps;**

Puxada Supinada	4x15	
Remada triângulo (polia)	4x10	
Remada inclinada supinada	4x10	
Remada serrote	3x12	
Bíceps Martelo (halter)	4x10	
Bíceps barra reta (polia)	3x15	
Bíceps rosca invertida (polia)	3x10	

**Sexta-Feira: Perna Completo;**

Cadeira Abdutora	4x10	
Gluteo polia (coice)	4x10	
Cadeira Extensora	3x10	
Leg Press	4x10	
Mesa Flexora	3x15	
Cadeira Flexora	3x10	
Panturrilha máquina	4x15	

Segunda-feira	Quadríceps e panturrilha;
Terça-feira	Deltóide, tríceps e bíceps;
Quarta-feira	Glúteo e posterior de coxa;
Quinta-feira	Costas e Bíceps;
Sexta-feira	Perna completo;