

PLANILHA DE TREINO CECÍLIA CORTES LOPES

-Divisão dos treinos pela semana:

Segunda-feira	Quadríceps e panturrilha;
Terça-feira	Deltoide completo e tríceps;
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 25-35min (de acordo com a disposição) (Opções: Esteira inclinada: velocidade: 5/6km/h, inclinação: 4 / Bicicleta / Rpm (duração de acordo com a aula);

TREINO (3 SEMANAS):

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

Cadeira extensora	3x10 + 2 rest-pause	Rest pause (até 21 reps)
Leg-Press	5x12	2 últimas series, aumentar carga buscando falhar na 8-10 rep
Agachamento Smith	4x10	Segurar 10seg embaixo na 5º rep
Búlgaro	4x12	
Cadeira Adutora	3x15	Pico de contração na última repetição 10seg
Panturrilha Máquina	5x20	Execuções mais lentas (descanso de 40seg)

Terça-feira: **Deltoide completo e tríceps;**

Elevação Lateral (polia)	4x10	
Elevação Frontal barra W	4x8	Drop-set (dropar 1x)
Desenvolvimento Arnold	4x12	
Crucifixo inverso na máquina	3x15	
Tríceps corda (polia)	4x15	Repetições mais lentas
Tríceps barra reta (polia)	3x12	Pico de contração 3seg por rep
Tríceps francês halter	3x10	

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

Elevação Pélvica	4x12	2 últimas series, aumentar carga buscando falhar na 8-10 rep
Stiff	4x15	
Glúteo (polia)	4x12	
Cadeira Abdutora	4x10	Drop-set (dropar 2x)
Cadeira Flexora	3x12	Pico de contração (3seg cada rep)
Mesa Flexora	4x10	Rest pause (até 21 reps)
Agachamento Sumô no step	3x15	

Quinta-feira: Costas e bíceps;

Puxada pegada aberta	3x10 + 2 rest pause	Rest pause até 14 reps
Remada máquina	3x10	Unilateral
Remada serrote halter	4x10	2 últimas series, aumentar carga buscando falhar na 8 rep
Remada inclinada supinada	4x12	
Remada triangulo na polia	4x8	Drop-set (dropar 2x)
Bíceps martelo	4x12	Unilateral
Bíceps barra W	3x10	Pico de contração 10seg última rep
Bíceps polia barra reta	3x12	

Sexta-Feira: Perna Completo;

Agachamento Smith	4x10	2 últimas series, aumentar carga buscando falhar na 8 rep
Leg Press	4x12	2 últimas series, aumentar carga buscando falhar na 8-10 rep
Elevação Pélvica	4x10	
Glúteo (polia)	4x12	
Cadeira Flexora	3x10	Pico de contração 10seg, 5ª e 10ª rep
Stiff	4x10	
Passada	4x20	
Panturrilha	5x20	Execuções mais lentas (descanso de 40seg)

TREINO (SEMANA MENSTRUAL):

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

Segunda-feira: Quadríceps e panturrilha;

Cadeira extensora	3x10	
Leg-Press	4x10	
Búlgaro	3x10	
Cadeira Adutora	3x10	
Panturrilha	5x10	

Terça-feira: Deltoide completo e tríceps;

Elevação Lateral (polia)	4x10	
Desenvolvimento Arnold	4x12	
Crucifixo inverso na máquina	3x12	
Tríceps corda (polia)	4x10	
Tríceps francês halter	3x10	

Quarta-feira: Glúteo e posterior de coxa;

Elevação Pélvica	4x10	
Glúteo (polia)	4x10	
Cadeira Abdutora	4x10	
Cadeira Flexora	3x12	
Mesa Flexora	4x10	
Agachamento Sumô no step	3x10	

Quinta-feira: Costas e bíceps;

Puxada pegada aberta	3x10	
Remada serrote halter	3x10	
Remada inclinada supinada	4x10	
Remada triangulo na polia	4x10	
Bíceps martelo	4x10	
Bíceps barra W	3x10	

Sexta-Feira: Perna Completo;

Agachamento Smith	4x10	
Leg Press	4x10	
Elevação Pélvica	4x10	
Glúteo (polia)	4x10	
Cadeira Flexora	3x12	
Panturrilha	4x15	