

### 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	4x6-8	Progressão de carga todas as séries
Agachamento Hack	4x6-8	
Búlgaro	3x10	Pico de contração 10ª
Cadeira Extensora	4x21	Rest Pause 10 seg
Adução na polia	3x15	
Panturrilha Smith com Step	5x20	(Descanso de 30 seg)

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

Desenvolvimento Arnold	4x8	Aumentar carga 2 últimas séries
Elevação Lateral (halter)	4x15	Pico de contração última rep
Crucif. Inverso (halter)	4x15	
Tríceps francês corda (polia)	4x10	
Tríceps barra reta (polia)	4x20	Drop-set (dropar 10ªrep - 1 queda)
Bíceps rosca (halter)	3x12	Unilateral alternado
Bíceps Barra	3x15	

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

Elevação Pélvica	4x6-8	
Agachamento Sumô	4x6-8	Aumentar carga 2 últimas séries
Gluteo polia	3x10	
Cadeira Abductora	3x20	Drop-set (dropar 10ªrep - 1 queda)
Cadeira Flexora	3x8	Unilateral
Mesa Flexora	3x20	

**Quinta-feira: Costas e bíceps;**

Puxada triângulo	4x15	Pico de contração 1seg cada rep
Remada supinada (polia)	4x15-12-10-8	Pirâmide crescente
Remada inclinada pronada	4x8	
Remada serrote	3x8	
Bíceps banco inclinado	4x6-8	Controlar fase excêntrica
Bíceps martelo corda (polia)	3x15	
Bíceps rosca invertida (polia)	3x10	

**Sexta-Feira: Perna Completo;**

Leg Press	4x6-8	Aumentar carga 2 últimas séries
Levantamento Terra	4x6-8	
Cadeira Extensora	3x15-12-10	Pirâmide crescente
Gluteo (polia)	3x10	Pico de contração 2 seg
Stiff Halter	3x15	
Afundo	3x10	
Panturrilha máquina	4x20	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	
Agachamento Hack	3x10	
Búlgaro	3x10	
Cadeira Extensora	4x15	
Cadeira Adutora	3x15	
Panturrilha Smith com Step	3x15	

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

Desenvolvimento Arnold	4x10	
Elevação Lateral (halter)	3x15	
Crucif. Inverso (halter)	3x15	
Tríceps francês corda (polia)	3x10	
Tríceps barra reta (polia)	3x20	
Bíceps rosca (halter)	3x12	
Bíceps Barra	3x15	

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

Elevação Pélvica	3x10	
Agachamento Sumô	3x10	
Gluteo polia	3x10	
Cadeira Abductora	4x15	
Cadeira Flexora	4x10	
Mesa Flexora	3x15	

**Quinta-feira: Costas e bíceps;**

Puxada triângulo	4x10	
Remada supinada (polia)	3x12	
Remada inclinada pronada	3x10	
Remada serrote	3x8	
Bíceps banco inclinado	3x10	
Bíceps martelo corda (polia)	3x12	
Bíceps rosca invertida (polia)	3x10	

*Sexta-Feira: Perna Completo;*

Leg Press	4x10	
Levantamento Terra	3x10	
Cadeira Extensora	3x12	
Gluteo (polia)	3x10	
Stiff Halter	3x15	
Afundo	3x10	
Panturrilha máquina	3x20	