

## 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 Abductora	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	

### 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 25-35 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;**

Cadeira extensora (unilateral)	5x12	
Leg-Press	5x12	Progressão de carga em todas as séries
Leg Press Máq (unilateral)	4x10	Drop-set (Abaixar 2x a carga e realizar mais 10 em cada)
Búlgaro	2x15 2x12	Aumentar carga para as 2 séries de 12
Cadeira Adutora	3x15	
Panturrilha Máquina	6x20	(descanso de 40 seg)

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

Elevação Lateral (polia)	4x5	Rest pause (até 15 rep)
Elevação Frontal halter	3x15	Manter o outro braço em isometria
Desenvolvimento halter	3x12	
Crucifixo inverso na máquina	3x15	
Tríceps paralela (graviton)	4x15	
Tríceps testa (polia)	3x12	bi-set
Tríceps barra reta (polia)	3x10	bi-set
Bíceps Martelo halter	3x12	Pico de contração 3 seg
Bíceps Barra	3x15	

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

Levantamento terra	4x12	2 últimas séries, aumentar carga buscando falhar na 8-10 rep
Gluteo (polia)	4x12	
Cadeira Abductora	4x15	Pico de contração todas reps 3 seg
Afundo (halter)	4x10	
Cadeira Flexora	4x10	Segurar 10seg na 5ª e 10ª repetição
Mesa Flexora	3x10	Rest pause (até 21 reps)

**Quinta-feira: Costas e bíceps;**

Puxada pegada aberta	4x15	
Remada serrote halter	3x10	2 últimas séries, aumentar carga buscando falhar na 8 rep
Remada inclinada supinada	4x12	
Remada triângulo na polia	4x7	Rest pause (até 14)
Bíceps martelo	4x12	Unilateral
Bíceps rosca invertida	3x10	Pico de contração 10seg última rep
Bíceps polia barra reta	3x12	

**Sexta-Feira: Perna Completo;**

Leg Press	4x12	2 últimas séries, aumentar carga buscando falhar na 8-10 rep
Levantamento Terra	4x12	
Cadeira Extensora	4x15	Pico de contração 15ª rep
Gluteo (polia)	3x12	
Stiff	4x10	
Passada	4x20	
Panturrilha	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;**

Cadeira extensora (unilateral)	4x10	
Leg-Press	4x12	
Leg Press Máq (unilateral)	4x10	
Búlgaro	4x10	
Cadeira Adutora	3x12	
Panturrilha Máquina	5x10	

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

Elevação Frontal halter	4x10	
Desenvolvimento halter	3x12	
Crucifixo inverso na máquina	4x15	
Tríceps testa (polia)	3x10	
Tríceps barra reta (polia)	3x10	
Bíceps Martelo halter	3x12	
Bíceps Barra	3x12	

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

Levantamento terra	4x10	
Gluteo (polia)	3x12	
Cadeira Abductora	3x10	
Afundo (halter)	3x10	
Cadeira Flexora	4x10	
Mesa Flexora	3x10	

**Quinta-feira: Costas e bíceps;**

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

*Sexta-Feira: Perna Completo;*

Leg Press	4x12	
Levantamento terra	4x10	
Cadeira Extensora	3x12	
Gluteo (polia)	3x12	
Stiff	3x10	
Passada	4x10	
Panturrilha	5x20	



### 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	

### 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	4x	12-10-8-6
Afundo no smith	4x6-8	Progressão de carga todas séries
Búlgaro	3x8	
Cadeira Extensora	4x10/10/falha	Drop-set
Cadeira Adutora	3x20	
Panturrilha Máquina	6x20	(Descanso de 30 seg)

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

Elevação Lateral (polia)	4x6	Aumentar carga 2 últimas séries
Desenvolvimento Neutro halter	4x15	
Crucif. Inverso Máq	4x15	
Flexão de Braço fechada	4x5/5/5	Rest pause
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	4x6	Descanso de 2 minutos
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;

### 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	4x	12-10-8-6
Afundo no smith	4x6-8	Progressão de carga todas séries
Búlgaro	3x8	
Cadeira Extensora	4x10/10/falha	Drop-set
Cadeira Adutora	3x20	
Panturrilha Máquina	6x20	(Descanso de 30 seg)

**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	4x6	Descanso de 2 minutos
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;

### 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;