

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	