

Plano de Treino do Cix

Segunda

1. Supino Reto (ou Supino com Halteres) - 3 x 10-12
2. Supino Inclinado com Halteres - 3 x 10-12
3. Peck Deck (ou Fly com Halteres) - 3 x 10-15
4. Tríceps com Halteres - 3 x 10-12
5. Tríceps na Polia - 3 x 10-12
6. Cardio (caminhada leve ou bicicleta) - 20 min

Terça

1. Remada Unilateral com Halteres - 3 x 10-12
2. Puxada com Halteres - 3 x 10-12
3. Remada Baixa - 3 x 10-12
4. Rosca Direta - 3 x 10-12
5. Rosca Martelo - 3 x 10-12
6. Cardio (caminhada leve ou bicicleta) - 20 min

Quarta

1. Agachamento (pode ser apenas a movimentação) - 3 x 10-12
2. Leg Press - 3 x 10-15
3. Cadeira Extensora - 3 x 10-15
4. Cadeira Abductora - 3 x 10-15
5. Mesa Flexora - 3 x 10-15
6. Panturrilha em Pé - 3 x 12-15

Quinta

1. Desenvolvimento com Halteres - 3 x 10-12
2. Elevação Lateral - 3 x 10-15
3. Elevação Frontal - 3 x 10-12
4. Encolhimento para Trapézio - 3 x 10-12
5. Cardio (caminhada leve ou bicicleta) - 20 min

Sexta

1. Levantamento Terra - 3 x 8-10
2. Agachamento - 3 x 10-12
3. Supino Reto - 3 x 10-12
4. Remada com Halteres - 3 x 10-12
5. Cardio (caminhada leve ou bicicleta) - 20 min

Sábado

1. Abdominal (abdominal reto leve) - 3 x 10-15
2. Cardio (caminhada leve ou bicicleta) - 45-60 min