

Plano de Treino do Cix

Segunda (Peito, Ombro Frontal/Lateral, Tríceps)

1. Supino Reto com Halteres + Flexão - 3 x 10 (Bi-set)
2. Supino Inclinado com Halteres - 3 x 10-12 (Drop set)
3. Crossover no Cabo - 3 x 15
4. Desenvolvimento com Halteres + Elevação Lateral - 3 x 10 (Bi-set)
5. Elevação Lateral com Halteres - 3 x 15 (Drop set)
6. Tríceps Testa com Barra EZ - 3 x 12
7. Tríceps na Polia com Corda - 2 x 15 (Rest-pause)
8. Cardio - 20 min+

Terça (Costas, Ombro Posterior, Bíceps)

1. Puxada na Frente - 3 x 10 (Drop set)
2. Remada na Máquina ou Barra T - 4 x 10
3. Remada Unilateral com Halter + Face Pull - 3 x 12 (Bi-set)
4. Crucifixo Inverso no Peck Deck - 3 x 15
5. Rosca Direta com Barra EZ - 2 x 12 (Rest-pause)
6. Rosca Martelo - 3 x 12 (Drop set)
7. Cardio - 20 min+

Quarta (Perna + Abdômen)

1. Agachamento Livre - 3 x 8 (Rest-pause)
2. Leg Press 45° + Cadeira Extensora - 3 x 12 (Bi-set)
3. Mesa Flexora - 3 x 12
4. Stiff com Halteres - 3 x 10 (Drop set)
5. Panturrilha Sentada - 4 x 20
6. Elevação de Pernas - 3 x 20
7. Abdominal Solo ou Máquina - 3 x 20

Quinta (Peito, Ombro Frontal/Lateral, Tríceps)

1. Supino Reto com Halteres + Crucifixo - 3 x 10 (Bi-set)
2. Supino Inclinado com Halteres - 3 x 10-12
3. Crossover no Cabo - 3 x 15 (Drop set)
4. Desenvolvimento com Halteres - 4 x 10
5. Elevação Lateral com Halteres + Desenvolvimento Lateral - 3 x 12 (Bi-set)
6. Tríceps Testa com Barra EZ - 2 x 12 (Rest-pause)
7. Tríceps na Polia com Corda - 3 x 15
8. Cardio - 20 min+

Sexta (Costas, Ombro Posterior, Bíceps)

1. Puxada na Frente - 4 x 8-10
2. Remada na Máquina + Remada Curvada - 3 x 10 (Bi-set)
3. Remada Unilateral com Halter - 3 x 12 (Drop set)
4. Face Pull no Cabo - 3 x 15
5. Crucifixo Inverso no Peck Deck - 3 x 15
6. Rosca Direta com Barra EZ - 2 x 12 (Rest-pause)
7. Rosca Martelo - 3 x 12
8. Cardio - 20 min+

Sábado (Perna + Abdômen)

1. Agachamento Livre - 3 x 10 (Drop set)
2. Leg Press 45° - 4 x 10-12
3. Cadeira Extensora + Flexora - 3 x 12 (Bi-set)
4. Stiff com Halteres - 2 x 10 (Rest-pause)
5. Panturrilha Sentada - 4 x 20
6. Elevação de Pernas - 3 x 20
7. Abdominal Solo ou Máquina - 3 x 20