

# Plano de Treino do Cix

---

## Segunda (Peito e Tríceps)

1. Supino Inclinado com Halteres (ou Supino Inclinado Barra) - 3 x 10-12
2. Crucifixo (ou Fly com Halteres) - 3 x 10-15
- 3<sup>1</sup>. Supino Reto com Halteres (ou Supino Reto Barra) - 3 x 10-12
- 3<sup>2</sup>. Tríceps Supinado com Halteres (ou com Barra) - 3 x 10-12
4. Tríceps na Polia - 3 x 10-12
5. Tríceps Francês - 3 x 10-12
6. Tríceps Unilateral - 3 x 10-12
7. Cardio - 20 min+

## Terça (Costas e Bíceps)

1. Remada Unilateral - 3 x 10-12
2. Puxada Aberta - 3 x 10-12
3. Puxada Fechada - 3 x 10-12
4. Remada Baixa Fechada - 3 x 10-12
5. Rosca Scott - 4 x 10-12
6. Rosca Martelo - 4 x 10-12
7. Cardio - 20 min+

## Quarta (Leg Day)

1. Agachamento - 4 x 10-12
2. Leg Press (ou Cadeira Leg Press) - 4 x 10-15
3. Cadeira Extensora - 3 x 10-15
4. Agachamento Hack - 4 x 10-15
5. Cadeira Flexora - 3 x 10-15
6. Mesa Flexora - 4 x 10-15
7. Cadeira Abdutora - 3 x 10-15
8. Panturrilha - 3 x 12-15

## Quinta (Ombro)

1. Desenvolvimento com Halteres - 3 x 10-12
2. Elevação Frontal - 4 x 10-12
3. Elevação Lateral - 4 x 10-15
4. Puxada Corda - 3 x 10-15
5. Encolhimento para Trapézio - 3 x 10-12
6. Cardio - 20 min+

## Sexta (Full Body)

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

## Sábado (Abdominal + Cardio)

1. Abdominal (abdominal reto) - 4 x até morrer
2. Cardio - 45-60 min