

# Plano de Treino do Cix

---

## Segunda (Peito, Tríceps e Ombro Frontal/Lateral)

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

## Terça (Costas, Bíceps e Ombro Posterior)

1. Puxada na Frente - 4 x 8-10
2. Remada na Máquina ou Barra T - 4 x 10
3. Remada Unilateral com Halter - 3 x 12
4. Face Pull no Cabo - 3 x 15
5. Crucifixo Inverso no Peck Deck - 3 x 15
6. Rosca Direta com Barra EZ - 3 x 10
7. Rosca Martelo - 3 x 12
8. Cardio - 20 min+

## Quarta (Perna + Abdômen)

1. Agachamento Livre - 4 x 8-10
2. Leg Press 45° - 4 x 10-12
3. Cadeira Extensora - 3 x 15
4. Mesa Flexora - 3 x 12
5. Stiff com Halteres - 3 x 10
6. Panturrilha Sentada - 4 x 20
7. Elevação de Pernas - 3 x 20
8. Abdominal Solo ou Máquina - 3 x 20

## Quinta (Peito, Tríceps e Ombro Frontal/Lateral)

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

## Sexta (Costas, Bíceps e Ombro Posterior)

1. Puxada na Frente - 4 x 8-10
2. Remada na Máquina ou Barra T - 4 x 10
3. Remada Unilateral com Halter - 3 x 12
4. Face Pull no Cabo - 3 x 15
5. Crucifixo Inverso no Peck Deck - 3 x 15
6. Rosca Direta com Barra EZ - 3 x 10