

**SIDNEY VALADARES - CONSULTORIA
ESPORTIVA**

Prescrição para ERICK CAUA

Data: 28/05/2023

20 minutos antes do treino: 1 dose de pré-treino + 10gr creatina

antes de começar cada treino, faça 1x20 como aquecimento pros principais musculos, Ex:

dia de dorsal escolha um ex pra fazer 1x20

dia de peito idem, assim por diante, APENAS no começo do treino, coloque um peso LEVE, 40% carga maxima, mas faça com a execução perfeita, de olhos fechados, foque muito nos movimentos e crie uma conexão neuromuscular, após isso, todo treino irá render e deve ser levado no LIMITE, TODOS os exercícios são pra vc falhar com o seu máximo de esforço, questão do descanso eu prefiro que leve de forma intuitiva, se recupere do exercício anterior e fique 100% novamente para conseguir colocar o mesmo peso ou aumentar o peso dependendo da tecnica passada, (vamos por 90s a 240s de descanso como margem)

Dorsal (Segunda)

puxada na frente (pegada pronada). 4x 10/7/4 (descansa 10s entre as séries e mantem o peso)
puxada na frente supinada 4x 15/10/8/6 (aumentando o peso à cada série e com 120s de descanso)
Puxada no triangulo 4x 12 (coloca bastante peso, puxa forte na concêntrica e segura a volta na excêntrica em 2s)
Remada cavalinho 3x 6+6+6 (dropset)
Pull down corda 3x 12~15
Remada aberta maquina 4x 20/15/8/6 (diminuindo o peso)
Voador dorsal 4x 15
bíceps na maquina 3x 12 (pico de contração de 2s)

Perna completo (terça)

Cadeira extensora 1x30 reps, descansa 2 s + 25 reps, descansa 20s + 15 reps (peso bem leve, movimentos perfeitos, o foco é criar boa conexão neuromuscular no começo do treino e o restante dele será perfeito)
Leg horizontal 4x 10/7/4 (descansa 10s entre as séries e mantem o peso)
Leg 45 15/10/8/6 (aumentando o peso à cada série e com 90s de descanso)
Cadeira extensora 3x 6+6+6 (dropset, pico de contração de 1s em todas as reps)
Mesa flexora 4x12
Stiff 3x 10
Agachamento Livre 4x12 (peso moderado e movimento completo)

Peito (Quarta)

Supino vertical na Máq. 4x 10/7/4 (descansa 10s entre as séries e mantem o peso)
Supino c halter banco 30° 4x 12/8/6/4 (aumentando o peso à cada série e com 90s de descanso)
Voador peitoral 3x 6+6+6 (dropset, pico de contração de 1s em todas as reps)
Supino 45 com barra 4x 12 (coloca bastante peso, forte na concêntrica e segura a volta na excêntrica em 2s)
Desenvolvimento na Máq. 4x10
Elevação lateral c halter 3x 12/10/8
Elevação frontal c anilha 2x 10/8
tríceps corda 3x 12 (pico de contração de 2s)

Ombros (Quinta)

Desenvolvimento na Máq. 4x 15/10/8/6 (aumentando o peso à cada série e com 90s de descanso)
Elevação lateral 4x 10/7/4 (descansa 10s entre as séries e mantem o peso)
Elevação frontal c anilha 3x 6+6+6 (dropset, pico de contração de 1s em todas as reps)
Voador Dorsal 4x 10/7/4 (descansa 10s entre as séries e mantem o peso)
encolhimento c halter ou no smith 4x12 (pico de contração de 1s em todas as reps)

Dorsal e Peito (Sexta)

Barra fixa 4 x 8~12

Puxada a frente tringaulo 4x 10/7/4 (descansa 10s entre as séries e mantem o peso)

Puxada a frente pegada supinada 15/10/8/6 (aumentando o peso à cada série e com 90s de descanso)

Remada maquina com peito apoiado 4 x 12~15 2 segundo pico de contração

Supino reto na Máq. 4x 10/7/4 (descansa 10s entre as séries e mantem o peso)

Supino inclinado c halter banco 30° 4x 12~15 (

Voador peitoral 3x 15 (dropset, pico de contração de 1s em todas as reps)

Cross Over (ênfase no peitoral inferior) 4 x 12

descanso, pode inverter com qualquer outro dia da semana e colocar o treino no (Sábado)

Panturrilha e abdomen 2x na semana, tenta encaixar 1x no treino de costas e 1x no treino de perna o abdomen, 1x no treino de peito e 1x no treino de ombro panturrilha

gêmeos sentados 4x 20 (pico de contração de 1 s em todas as refs)

panturrilha em pé no step ou na máq. 3x 8+8+8(dropset)

abdominal no solo ou na Máq. 6x 12 (pico de contração de 1s)