

Plano de treino

Objetivo

Hipertrofia

Educador físico

Aleffe Santana - Cref 12456/BA

Criado em

21/07/2024 - 23:03:54

Dados pessoais

CPF:

-

Nome:

Caique Roma

Data de Nascimento:

02/11/2003 (20 anos)

Sexo:

Masculino

Telefone:

71 99329-5049

Email:

-

Endereço

CEP:

-

Logradouro:

-

Número:

-

Complemento:

-

Bairro:

-

Cidade:

-

Estado:

-

País:

-

Dados específicos

Calorias Diárias:

4804 Kcal

Altura:

194 cm

Peso:

100,000 kg

Nível atividade:

Exercício pesado de 5 a 6 dias por semana

Percentual de gordura

-

Medida do Pescoço:

-

Medida da Cintura:

-

Supino Reto - Grupo A



Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

O supino é um dos exercícios mais tradicionais que existe na musculação, por isso é muito requisitado por quem busca ganhar ou fortalecer os músculos de membros superiores. Se trata de um exercício que envolve várias articulações e tem como ênfase o trabalho do músculo peitoral maior, fazendo uma flexão horizontal do ombro (ou adução) e uma extensão de cotovelo.

Qual a forma correta de realizá-lo?

O supino reto permite uma amplitude maior dos movimentos, o modo correto de executar o supino é deitado no banco reto, segurando a barra (ou os halteres) com a palma das mãos voltadas para a frente, um pouco à frente da linha dos ombros. Os pés devem ficar apoiados no chão (ou no banco) durante toda a execução do movimento, e com as costas no banco.

"Desça lentamente a barra em direção ao peitoral até os cotovelos formarem pelo menos um ângulo de 90°. E por fim, empurre a barra diretamente para cima até que os cotovelos quase fiquem estendidos".

Carga

0.0 kg

Séries

4

Repetições

10

Intervalo

1 min

Peck Deck (voador) - Grupo A



Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

O voador peitoral trabalha as três divisões do peitoral,(superior,medial e inferior) é apenas um estímulo e torna o pico de contração 2 x maior.

Em termos biomecânicos, o peck deck trabalha com uma adução horizontal de ombro. Quanto a execução correta, um dos pontos mais importantes é o posicionamento do banco quanto a sua altura. Além disso, seu quadril deve estar “encaixado” corretamente e seus joelhos em uma altura confortável.

É fundamental, para que não haja atrito entre as estruturas articulares do ombro, que o cotovelo fique levemente abaixo da linha mais alta da articulação gleno-umeral.Basicamente, alguns graus abaixo do ombro. Isso vai garantir um trabalho mais eficiente do peitoral maior e permite também, um movimento saudável dos ombros.

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

Supino Inclinado - Grupo A

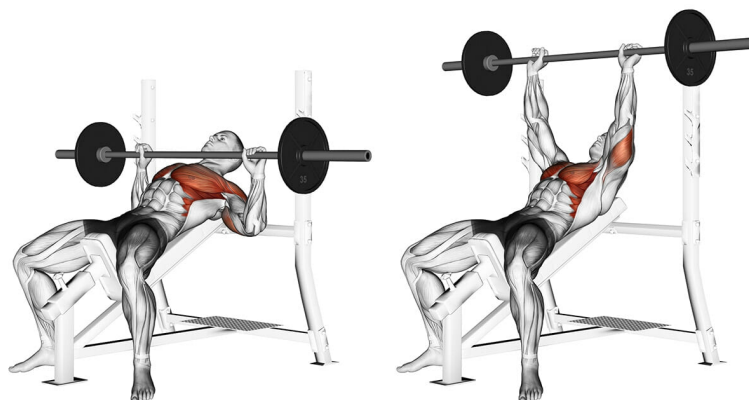


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Como o próprio nome sugere, o supino inclinado é executado em um ângulo de 45°. Esse tipo de supino exige mais dos músculos peitorais superiores, proporcionando um foco específico nessa região e contribuindo para um desenvolvimento mais equilibrado do peitoral.

Qual a forma correta de realizá-lo?

O modo correto de executar o supino é deitado no banco reto, segurando a barra (ou os halteres) com a palma das mãos voltadas para a frente, um pouco à frente da linha dos ombros. Os pés devem ficar apoiados no chão (ou no banco) durante toda a execução do movimento, e com as costas no banco.

"Desça lentamente a barra em direção ao peitoral até os cotovelos formarem pelo menos um ângulo de 90°. E por fim, empurre a barra diretamente para cima até que os cotovelos quase fiquem estendidos".

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	4	10	1 min

Crossover polia alta - Grupo A

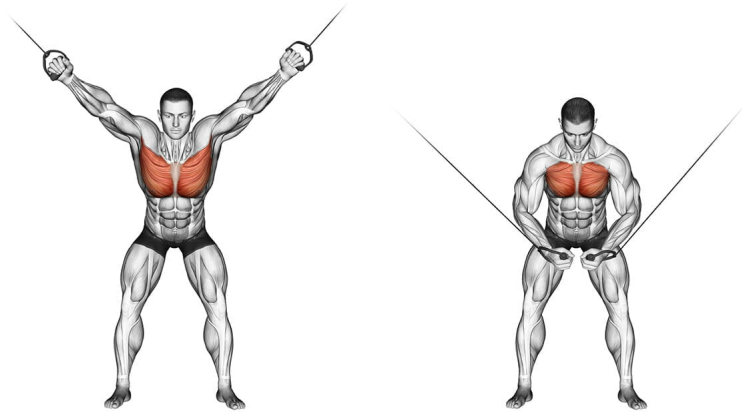


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Este exercício consiste em trabalhar isoladamente a parte inferior do peitoral (confira na imagem).

Qual a forma correta de realizá-lo?

Por uma questão óbvia de equilíbrio, precisamos que o Crossover seja feito com uma perna a frente e o joelho desta levemente flexionado.

É possível unir os dois pés e fletir os joelhos, mas isso tudo vai depender da carga a ser usada. Quanto a isso, não há maiores considerações a serem feitas.

Na questão do tronco, temos um ponto importante a ser tratado.

Quanto mais você se inclinar seu tronco para frente, maior será a tendência do trabalho mais acentuado da porção mais inferior do peitoral maior.

Porém, para que isso de fato aconteça, a trajetória das mãos precisa ser equivalente. Se a direção do movimento for mais a frente, a porção clavicular será mais exigida. Quanto mais a direção do movimento for para baixo, maior será a participação da porção inferior do peitoral.

É interessante especificamente neste exercício priorizar a máxima amplitude e não altas cargas.

Basicamente o movimento de Crossover é o mesmo do crucifixo, porém, com a posição das mãos mais para baixo levando-as para direção do abdômen.

Carga

0.0 kg

Séries

4

Repetições

10

Intervalo

1 min

Tríceps Pulley - Grupo A

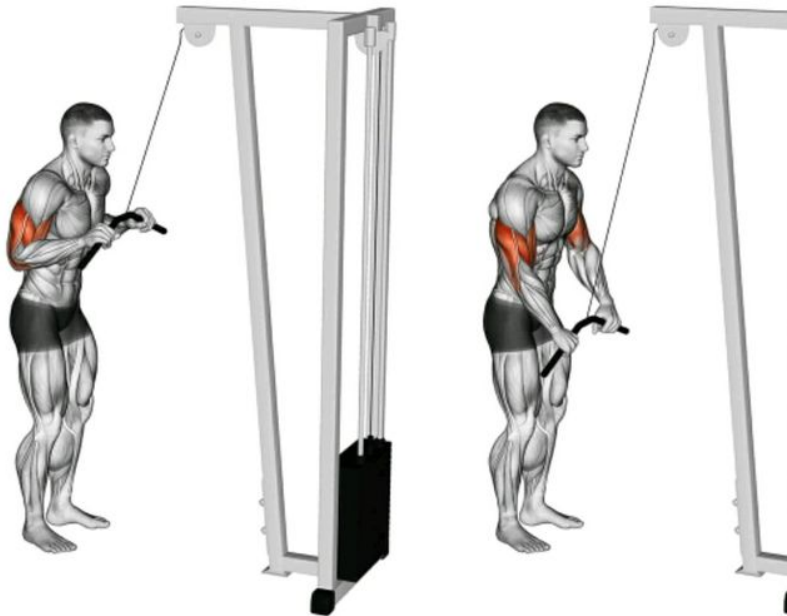


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Realizado na polia alta é um exercício de extensão (fase concêntrica) e flexão (fase excêntrica) de cotovelo, sempre com braços colados ao tronco (fundamental respeitar esse posicionamento).

Qual a forma correta de realizá-lo?

1. O corpo deve estar levemente flexionado para a frente, para que tenhamos uma maior amplitude de movimento.
2. O ombro deve estar também levemente estendido, para que tenhamos um movimento mais amplo.
3. As escápulas devem estar em neutro ou em adução, para que estas não participem do movimento como sinergistas.
4. O movimento deve ser feito exclusivamente no cotovelo, com uma extensão. Ombros não devem se mover e precisam estar estabilizados.

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	3	15	1 min

Triceps francês - Grupo A

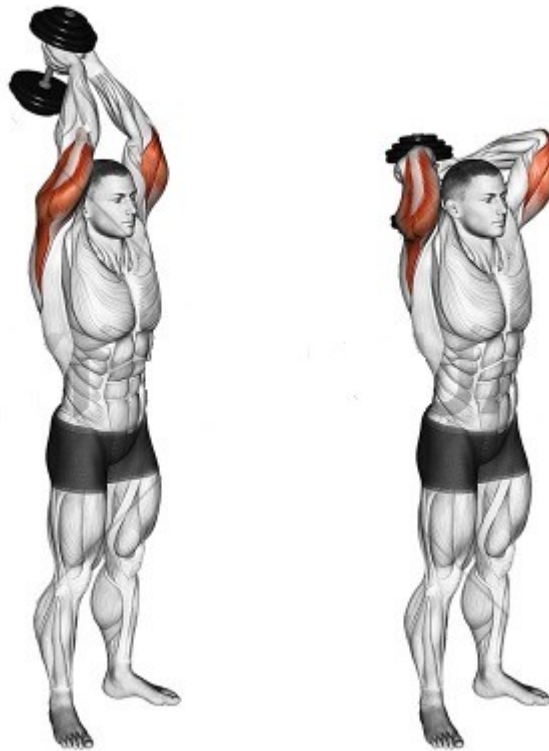


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

O exercício pode ser feito em pé ou sentado, segure o halter acima da cabeça com as duas mãos e braços estendidos. O punho deve estar firme e neutro durante todo o exercício

Flexione os braços até o halter ficar na parte e trás da cabeça, próximo à nuca
Estenda ao máximo os cotovelos, até o limite de contração do tríceps

Durante todo o movimento, mantenha os cotovelos o mais próximo possível da linha dos ombros

O tronco deve estar ereto durante o exercício

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	3	15	1 min

Tríceps Testa - Grupo A

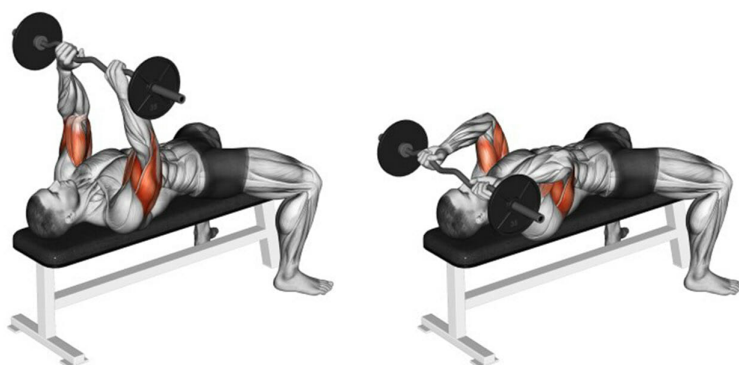


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Use um banco reto e segure a barra com as duas mãos. Deite-se e fique com os braços flexionados, mantendo a barra na altura da testa. Então, estenda o braço, elevando a barra. Retorne flexionando novamente os braços até que a barra fique próxima à testa.

Confira a explicação de acordo com a ilustração acima.

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	3	15	1 min

Tríceps Corda - Grupo A

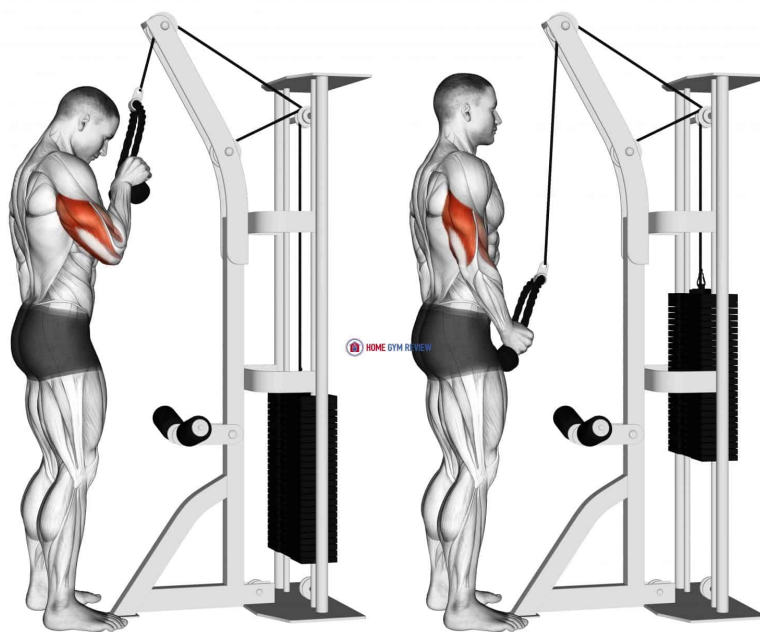


Imagem ilustrativa

Descrição do exercício

Puxe a corda até formar aproximadamente um ângulo de 90°, mantenha os cotovelos fixos ao lado corpo, incline levemente o tronco a frente. Os pés podem estar afastados alinhados ao quadril, ou na posição anteroposterior (um pé à frente outro atrás). Repita os movimentos de acordo com as repetições da sua série.

Carga	Séries	Repetições	Intervalo
0.0 kg	3	15	1 min