

Plano de treino

Objetivo

Hipertrofia

Educador físico

Aleffe Santana - Cref 12456/BA

Criado em

02/08/2024 - 11:05:03

Dados pessoais

CPF:

-

Nome:

R F

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

Gordura (%)

-

Medida do Pescoço:

-

Medida da Cintura:

-

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 1.  | Abdominal Infra                 | 3  |
| 2.  | Abdominal Supra                 | 4  |
| 3.  | Exercício Oblíquos              | 5  |
| 4.  | Prancha Abdominal               | 6  |
| 5.  | Rosca Martelo                   | 7  |
| 6.  | Rosca Alternada                 | 8  |
| 7.  | Rosca Inclinada                 | 9  |
| 8.  | Rosca Concentrada               | 10 |
| 9.  | Rosca direta com barra          | 11 |
| 10. | Remada Curvada                  | 12 |
| 11. | Remada na Máquina Pegada Neutra | 13 |
| 12. | Puxada Alta Supinada            | 14 |
| 13. | Puxada Alta Pronada             | 15 |
| 14. | Pulldown                        | 16 |
| 15. | Elevação Frontal                | 17 |
| 16. | Desenvolvimento Ombro           | 18 |
| 17. | Elevação Lateral                | 19 |
| 18. | Crucifixo Invertido             | 20 |
| 19. | Crossover polia alta            | 21 |
| 20. | Supino Reto                     | 22 |
| 21. | Supino Inclinado                | 23 |
| 22. | Peck Deck (voador)              | 24 |
| 23. | Crucifixo                       | 25 |
| 24. | Flexão de Braços                | 26 |
| 25. | Máquina Extensora               | 27 |
| 26. | Leg Press                       | 28 |
| 27. | Máquina Flexora                 | 29 |
| 28. | Agachamento Livre               | 30 |
| 29. | Tríceps Pulley                  | 31 |
| 30. | Tríceps Corda                   | 32 |
| 31. | Tríceps na Máquina              | 33 |
| 32. | Tríceps francês                 | 34 |



## Abdominal Infra - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Abdominal Infra

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Abdominal Supra - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Abdominal Supra

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Exercício Oblíquos - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Exercício Oblíquos

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Prancha Abdominal - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição da Prancha Abdominal

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Rosca Martelo - Grupo A



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A rosca martelo é um exercício excelente para o treino de bíceps, sendo um dos principais responsáveis pelo ganho de centímetros nos braços. Este exercício é particularmente eficaz para promover a hipertrofia muscular quando realizado corretamente.

#### Como Fazer Rosca Martelo?

##### 1. Postura Inicial:

- Segure os halteres com uma pegada neutra (palmas das mãos voltadas uma para a outra).
- Mantenha a coluna reta e os pés alinhados com os ombros.
- Eleve os braços levemente à frente do tronco, garantindo um maior alongamento do movimento.

##### 2. Execução do Movimento:

- Inicie a flexão dos cotovelos, levantando os halteres até que seus bíceps estejam totalmente contraídos.
- Contraia bem o bíceps no topo do movimento.
- Retorne lentamente à posição inicial, estendendo completamente os músculos na descida.

#### Variações da Rosca Martelo

##### - Com Corda na Polia Baixa:

Encaixe a corda no crossover e execute o movimento de forma bilateral, mantendo a mesma postura e técnica da rosca martelo com halteres.

**Séries**

4

**Repetições**

12

**Intervalo**

1 min



## Rosca Alternada - Grupo A

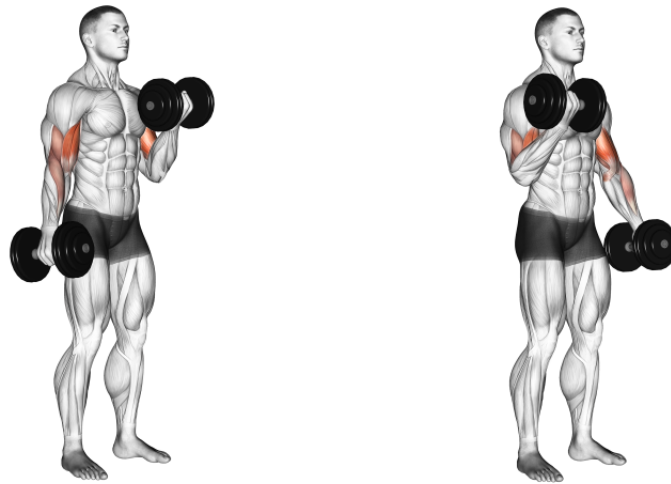


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A rosca alternada consiste em trabalhar cada músculo de forma individual, permitindo descanso por alguns segundos a cada repetição, facilitando a progressão de carga. Este exercício é altamente eficaz para os bíceps, recrutando tanto o bíceps braquial quanto o braquiorradial.

#### Benefícios:

1. Isolamento Muscular: Foca em um braço de cada vez, permitindo uma melhor concentração no movimento.
2. Progressão de Carga: Permite usar cargas mais pesadas devido ao descanso entre as repetições.

#### Execução Correta:

##### 1. Posição Inicial:

- Fique em pé com os pés na largura dos ombros.
- Segure um halter em cada mão, com os braços estendidos ao lado do corpo e as palmas voltadas para dentro.

##### 2. Movimento:

- Flexione um braço, levantando o halter até a altura do ombro, girando o punho para que a palma da mão fique voltada para cima no final do movimento.
- Desça o halter controladamente, girando o punho para a posição inicial.
- Repita o movimento com o outro braço.

A rosca alternada, com a rotação do punho durante a subida e descida, maximiza a ativação muscular, proporcionando um desenvolvimento completo dos bíceps.

**Séries**

4

**Repetições**

12

**Intervalo**

1 min

## Rosca Inclinada - Grupo A

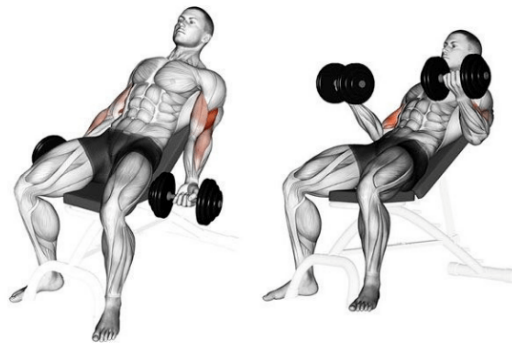


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

Deitado em um banco de ângulo 45 (inclinado), comece deixando seus braços próximos da região do seu tronco, os punhos devem ficar na mesma linha dos seus ombros, estenda completamente seus dois braços, pode flexionar levemente seus cotovelos, agora comece o movimento de subida trazendo a carga até a região do tórax, após contrair o músculo retorne para a posição inicial repetindo os movimentos exigidos pelo seu personal.

Quais são os músculos trabalhados na rosca inclinada?

A cabeça longa do bíceps é o músculo principal a ser trabalhado isoladamente neste exercício já é em outros não conseguimos ativa-lo.

| Séries | Repetições | Intervalo |
|--------|------------|-----------|
| 4      | 12         | 1 min     |

## Rosca Concentrada - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição da Rosca Concentrada

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Rosca direta com barra - Grupo A

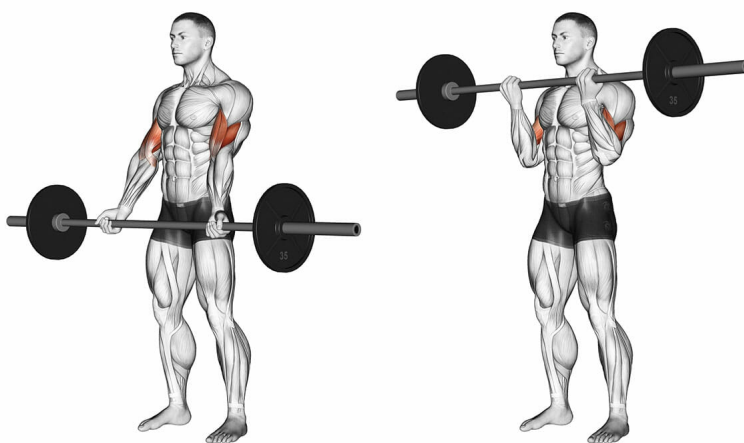


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A rosca direta é um exercício eficaz para trabalhar os bíceps, envolvendo a flexão do cotovelo na fase concêntrica (subida) e a extensão do cotovelo na fase excêntrica (descida). O principal objetivo é a ativação do bíceps braquial.

Como Fazer Rosca Direta:

1. Posicionamento das Mãos:

- Pegue a barra usando uma pegada supinada (palmas para cima), com as mãos na mesma largura dos ombros.

2. Posição Inicial:

- Fique em pé com a coluna ereta e os braços totalmente estendidos, segurando a barra.

3. Execução:

- Com os cotovelos fixos ao lado do corpo, inicie o levantamento da carga através da flexão dos braços.
- Suba a carga até sentir o bíceps contraído.
- Desça a carga controladamente até a posição inicial.

Músculos Trabalhados:

- Cabeça curta do bíceps
- Cabeça longa do bíceps
- Braquial

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Remada Curvada - Grupo A

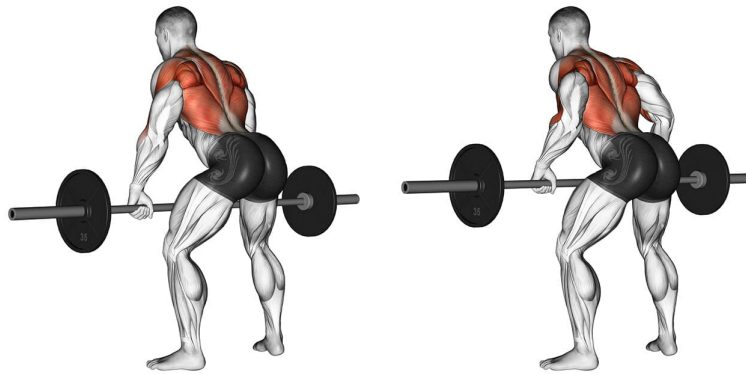


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A remada curvada com barra é um dos exercícios mais produtivos, duros e desafiadores para dorsais. Praticado corretamente e com boa intensidade, este exercício ajuda a desenvolver dorsais mais bonitos, largos e estéticos, formando um V nas costas.

Como Fazer:

1. Fique de frente para a barra, com os pés afastados na mesma largura dos ombros, e segure a barra utilizando pegada pronada (palmas das mãos voltadas para baixo).
2. Levante a barra como se fosse fazer um levantamento terra.
3. Com a barra na altura da cintura, incline o quadril para que o tronco fique próximo de 90 graus em relação ao solo (veja as imagens).
4. Mantenha a coluna ereta, evitando dobrar a lombar, e dobre levemente os joelhos para facilitar a posição.

| Séries | Repetições | Intervalo |
|--------|------------|-----------|
| 4      | 12         | 1 min     |

## Remada na Máquina Pegada Neutra - Grupo A

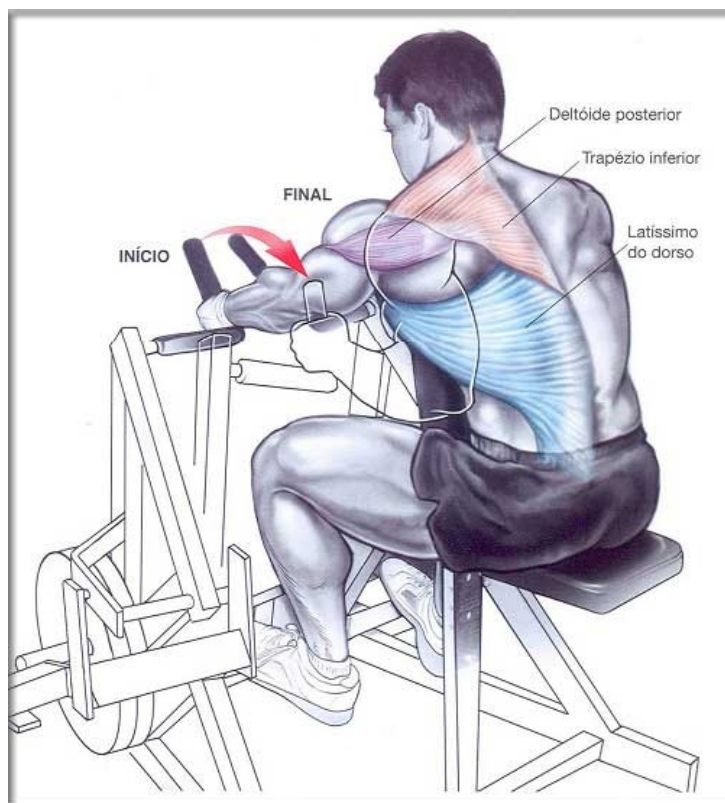


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A remada é um excelente exercício para fortalecer os músculos das costas e pode ser feita com halteres ou em um aparelho específico, conhecido como remada máquina. Utilizar a máquina para realizar este exercício oferece diversas vantagens, como maior segurança durante a execução do movimento.

Como Fazer Remada na Máquina com Pegada Neutra:

1. Sente-se no banco de frente para a máquina e apoie seu tórax.
2. Estabilize seu tronco, mantendo-o reto.
3. Segure a barra da máquina de forma que suas mãos estejam em uma posição neutra, ou seja, com as palmas das mãos voltadas uma para a outra.
4. Puxe a barra em direção ao seu corpo, concentrando-se em contrair os músculos das costas.
5. Retorne lentamente à posição inicial, controlando o movimento.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Puxada Alta Supinada - Grupo A

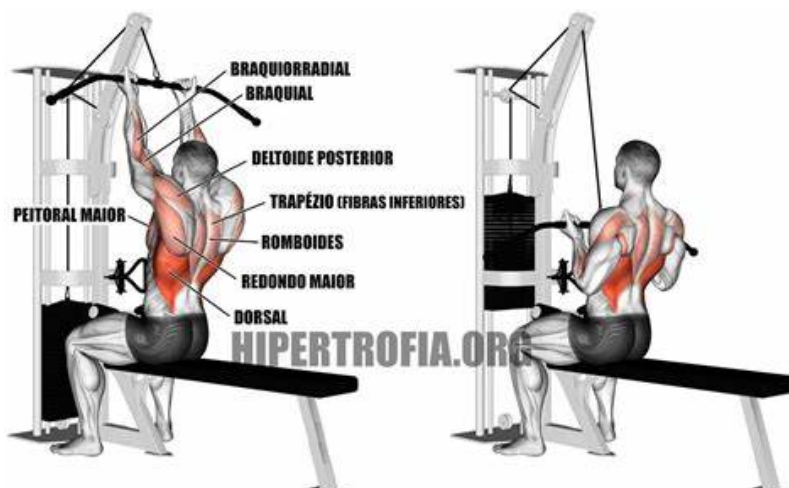


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A puxada supinada é realizada com as mãos fechadas na mesma linha dos ombros, com os punhos virados para você. Este exercício multiarticular trabalha principalmente o músculo latíssimo do dorso, mas também abrange de forma secundária os romboides e o braquial do bíceps.

Passo a Passo para Realizar a Puxada Supinada Corretamente:

1. Segure a barra com a pegada supinada.
2. Puxe a barra até a região superior do peitoral, contraindo ao máximo os músculos dorsais.
3. Estenda os braços lentamente até que estejam novamente acima da cabeça.

Dicas Valiosas do Águia Cabulosa:

- Foque na conexão mente-músculo: Muitos praticantes não conseguem sentir o trabalho dos dorsais, sentindo mais o bíceps ao realizar a puxada fechada. Para aumentar a eficiência do exercício, concentre-se na contração e alongamento dos músculos dorsais e evite exagerar na carga.
- Preste atenção à cadência: Cadenciar o movimento é essencial para aumentar o tempo sob tensão no músculo e manter o controle de cada repetição, permitindo um trabalho mais eficaz do músculo alvo.
- Evite balançar o corpo: Um erro comum ao exagerar na carga é curvar o corpo para trás para puxar a barra. Mantenha o corpo firme e estável durante o exercício.

**Séries**

4

**Repetições**

12

**Intervalo**

1 min

## Puxada Alta Pronada - Grupo A



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A puxada alta pronada é realizada segurando a barra com as palmas das mãos viradas para o aparelho e os braços mais abertos, como mostrado na imagem acima. Essa posição é essencial para juntar as escápulas e flexionar os cotovelos, trazendo a barra em direção ao peito.

Como Fazer Corretamente a Puxada Alta Pronada:

1. Sente-se de frente para o aparelho.
2. Segure a barra com as duas mãos, braços estendidos.
3. Inicie o movimento juntando as escápulas.
4. Puxe a barra para baixo em direção à parte superior do tórax, visando a área entre o queixo e o peitoral.
5. Concentre-se em puxar os cotovelos para baixo, contraindo os dorsais.
6. Retorne lentamente à posição inicial, sem estender os ombros no topo do movimento.

Dicas:

- Segure o equipamento firmemente com as duas mãos.
- Execute o movimento em um ritmo confortável.
- Mantenha a coluna reta durante todo o exercício.
- Aumente a intensidade e as cargas de forma progressiva.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min



## Pulldown - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Pulldown

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Elevação Frontal - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição da Elevação Frontal

| Séries | Repetições | Intervalo |
|--------|------------|-----------|
| 4      | 12         | 1 min     |

## Desenvolvimento Ombro - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Desenvolvimento de Ombro

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Elevação Lateral - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Olá, eu sou o seu teste para o banco de dados, OK?!-=

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Crucifixo Invertido - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Crucifixo Invertido

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Crossover polia alta - Grupo A

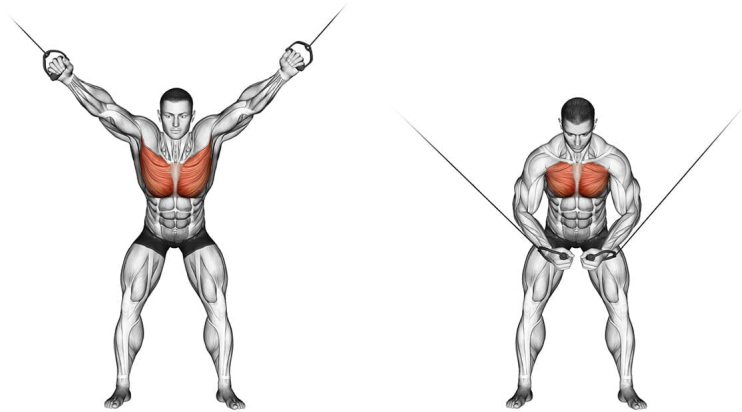


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

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

Qual é a forma correta de realizá-lo?

Por uma questão óbvia de equilíbrio, precisamos que o crossover seja feito com uma perna à frente e o joelho dessa perna levemente flexionado. É possível unir os dois pés e fletir os joelhos, mas isso depende 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 inclinar seu tronco para frente, maior será a tendência de trabalhar mais acentuadamente a porção 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 à 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 em direção ao abdômen.

**Séries**

4

**Repetições**

12

**Intervalo**

1 min

## Supino Reto - Grupo A



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

O supino é um dos exercícios mais tradicionais da musculação, sendo muito requisitado por quem busca ganhar ou fortalecer os músculos dos membros superiores. Trata-se 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. A forma correta de executar o supino é deitado no banco reto, segurando a barra (ou os halteres) com as palmas 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 as costas devem permanecer no banco.

Execução do movimento:

1. Desça lentamente a barra em direção ao peitoral até que os cotovelos formem pelo menos um ângulo de 90°.
2. Empurre a barra diretamente para cima até que os cotovelos quase fiquem estendidos.

O texto está mais claro e organizado, facilitando a compreensão das instruções.

**Séries**

4

**Repetições**

12

**Intervalo**

1 min

## Supino Inclinado - Grupo A

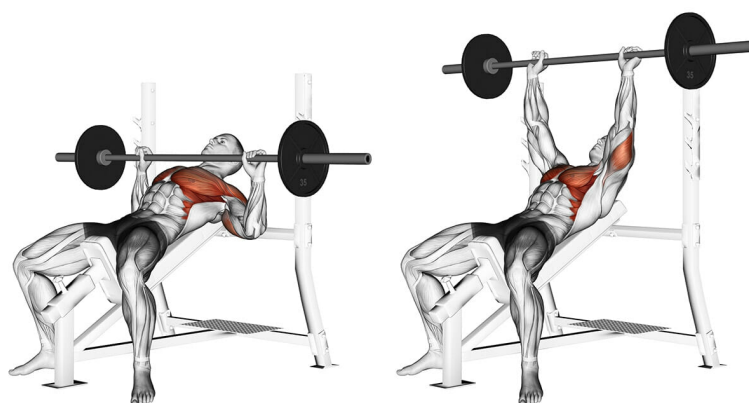


Imagem ilustrativa

### 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?

Para executar o supino inclinado corretamente:

1. Posicionamento: Deite-se em um banco inclinado a 45°, segurando a barra (ou os halteres) com as palmas das mãos voltadas para a frente, um pouco à frente da linha dos ombros.
2. Pés e costas: Os pés devem ficar apoiados no chão (ou no banco) durante toda a execução do movimento, e as costas devem permanecer no banco.
3. Execução do movimento:
  - Desça lentamente a barra em direção ao peitoral até que os cotovelos formem pelo menos um ângulo de 90°.
  - Empurre a barra diretamente para cima até que os cotovelos quase fiquem estendidos.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min



## Peck Deck (voador) - Grupo A

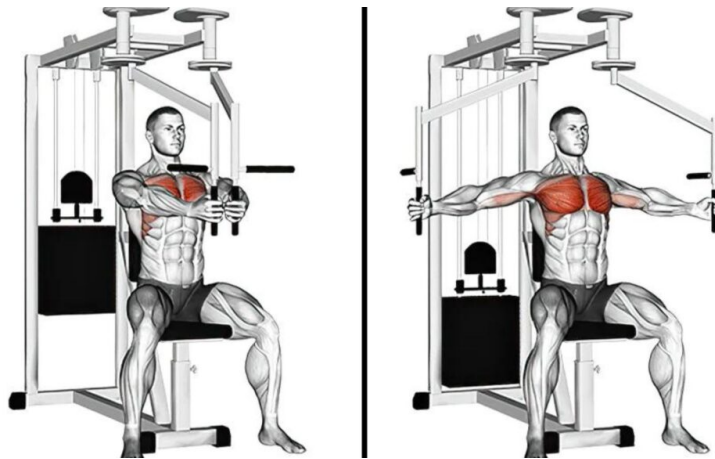


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

O voador peitoral trabalha as três divisões do peitoral (superior, medial e inferior), proporcionando um estímulo adicional e aumentando o pico de contração em até duas vezes. Em termos biomecânicos, o peck deck realiza uma adução horizontal de ombro. Para a execução correta, um dos pontos mais importantes é o posicionamento do banco em relação à sua altura. Além disso, seu quadril deve estar bem “encaixado” e seus joelhos em uma altura confortável.

É fundamental, para evitar 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 garantirá um trabalho mais eficiente do peitoral maior e permitirá um movimento saudável dos ombros.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Crucifixo - Grupo A

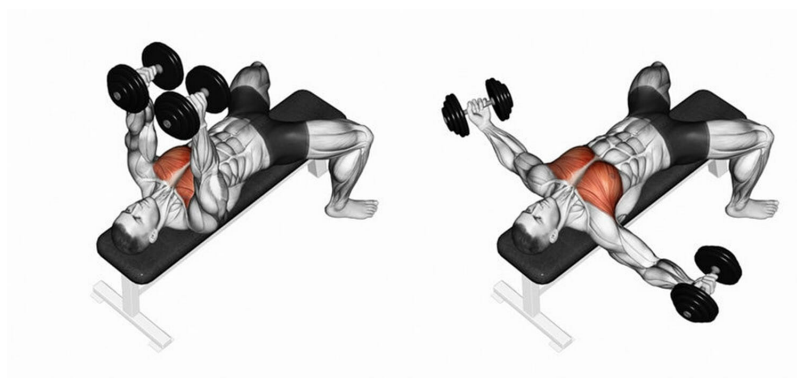


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

O crucifixo peitoral, ou fly, é um exercício que isola o músculo peitoral maior, promovendo hipertrofia.

Benefícios:

1. Isolamento Muscular: Foca no músculo peitoral maior.
2. Alongamento e Contração: Proporciona um alongamento completo e uma contração intensa.
3. Equilíbrio Muscular: Complementa exercícios compostos, como o supino.

Execução Correta:

1. Posição Inicial:

- Deite-se em um banco plano com um halter em cada mão.
- Segure os halteres com as palmas voltadas uma para a outra.
- Mantenha os braços estendidos acima do peito, com uma leve flexão nos cotovelos.

2. Descida:

- Inspire e abaixe os halteres em um arco amplo até o nível do peito.
- Mantenha os cotovelos ligeiramente flexionados.
- Sinta o alongamento no peito.

3. Subida:

- Expire e levante os halteres de volta à posição inicial, seguindo o mesmo arco.
- Concentre-se em juntar os halteres no topo, contraindo o peitoral.

Dicas:

- Mantenha os cotovelos constantes.
- Mantenha os pés firmes no chão ou no banco.
- Evite arquear excessivamente a coluna lombar.

O crucifixo peitoral, quando executado corretamente, maximiza os benefícios e promove crescimento muscular e definição do peitoral. Priorize a forma correta para evitar lesões.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Flexão de Braços - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição da Flexão de Braços

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Máquina Extensora - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição da Máquina Extensora

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Leg Press - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Leg Press

| Séries | Repetições | Intervalo |
|--------|------------|-----------|
| 4      | 12         | 1 min     |

## Máquina Flexora - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição da Máquina Flexora

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Agachamento Livre - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Agachamento Livre

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Tríceps Pulley - Grupo A

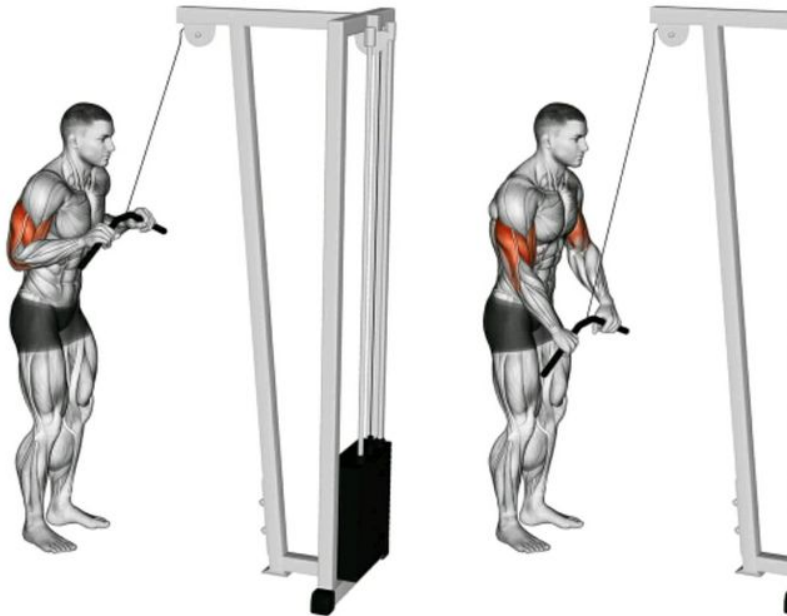


Imagem ilustrativa

### 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.

**Séries**

4

**Repetições**

12

**Intervalo**

1 min



## Tríceps Corda - Grupo A

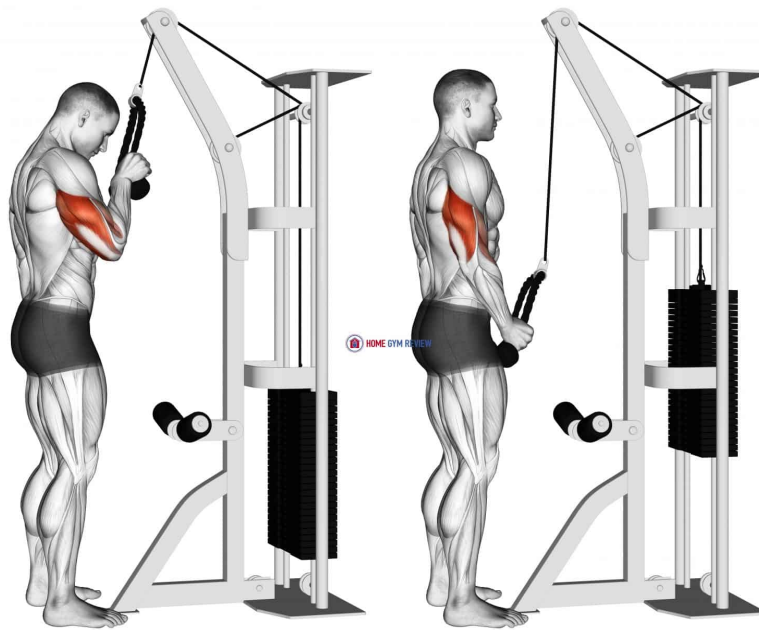


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

Execução do Exercício:

1. Posicionamento Inicial:

- Puxe a corda até que seus braços formem aproximadamente um ângulo de 90°.
- Mantenha os cotovelos fixos ao lado do corpo.
- Incline levemente o tronco para a frente.

2. Posição dos Pés:

- Os pés podem estar afastados e alinhados ao quadril.
- Alternativamente, você pode adotar uma posição anteroposterior (um pé à frente, outro atrás) para maior estabilidade.

3. Movimento:

- Estenda os cotovelos, puxando a corda para baixo até que os braços estejam completamente estendidos.
- Retorne lentamente à posição inicial, mantendo o controle do movimento.

4. Repetições:

- Repita os movimentos de acordo com as repetições previstas na sua série.

Este exercício é excelente para trabalhar a porção lateral e medial do tríceps, proporcionando um desenvolvimento equilibrado e eficiente do músculo.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Tríceps na Máquina - Grupo A

Imagem não disponível

### Descrição do exercício

Descrição do Tríceps na Máquina

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Triceps francês - Grupo A

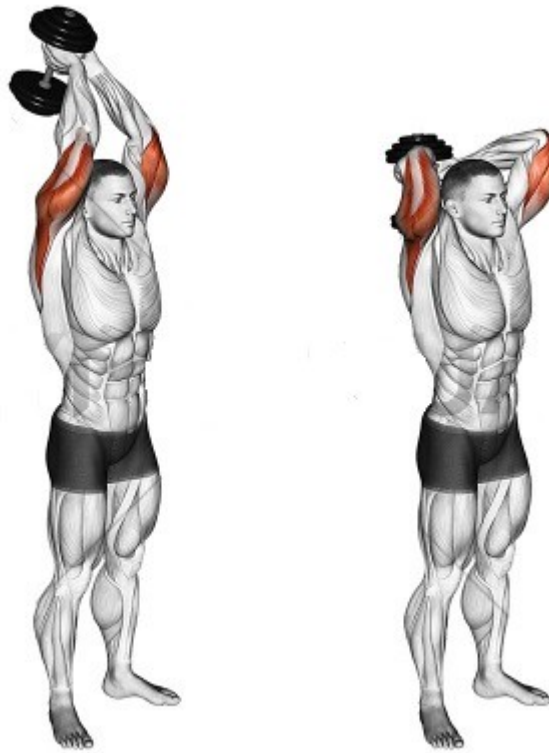


Imagem ilustrativa

### 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.

| Séries | Repetições | Intervalo |
|--------|------------|-----------|
| 4      | 12         | 1 min     |

## Tríceps Testa - Grupo A

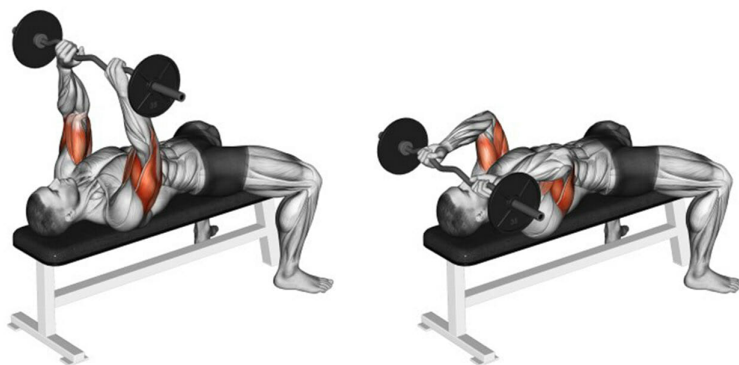


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

Use um banco reto e segure a barra com as duas mãos. Deite-se e mantenha os braços flexionados, com a barra na altura da testa. Em seguida, estenda os braços, elevando a barra. Retorne à posição inicial, flexionando novamente os braços até que a barra fique próxima à testa.

Dicas Importantes:

- Respiração:

Inspire ao baixar a barra e expire ao levantá-la.

- Postura:

Mantenha a coluna alinhada e os pés firmes no chão para maior estabilidade.

- Controle:

Realize o movimento de forma controlada, evitando movimentos bruscos que possam causar lesões.

- Amplitude de Movimento:

Certifique-se de que os cotovelos não ultrapassem o limite de conforto para evitar sobrecarga nas articulações.

Confira a explicação de acordo com a ilustração acima.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min