

Plano de treino

Objetivo	Educador físico	Criado em
Hipertrofia	Aleffe Santana - Cref 12456/BA	22/07/2024 - 23:07:23

Dados pessoais

CPF:	Nome:
-	Caique Roma
Data de Nascimento:	Sexo:
02/11/2003 (20 anos)	Masculino
Telefone:	Email:
71 99329-5049	-

Endereço

CEP:	Logradouro:
-	-
Número:	Complemento:
-	-
Bairro:	Cidade:
-	-
Estado:	País:
-	-

Dados específicos

Calorias Diárias:	Altura:	Peso:	Nível atividade:
4804 Kcal	194 cm	100,000 kg	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".

Séries

4

Repetições

10

Intervalo

1 min

## Peck Deck (voador) - Grupo A

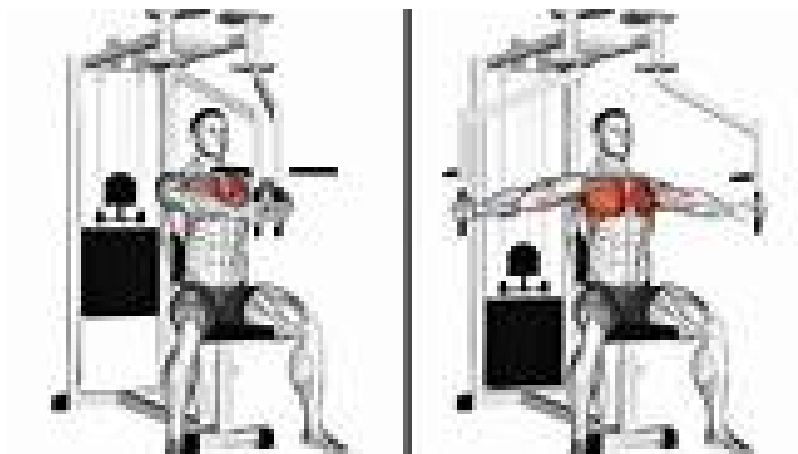


Imagem ilustrativa

### 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.

Séries

4

Repetições

10

Intervalo

1 min

## Supino Inclinado - Grupo A

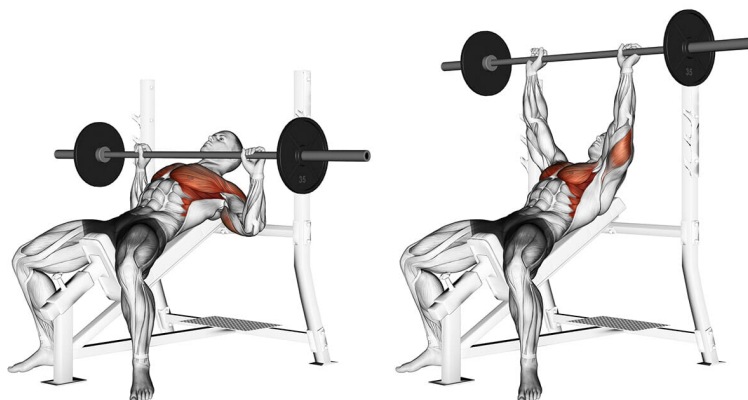


Imagem ilustrativa

### 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?

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".

Séries

4

Repetições

10

Intervalo

1 min

## Crossover polia alta - Grupo A

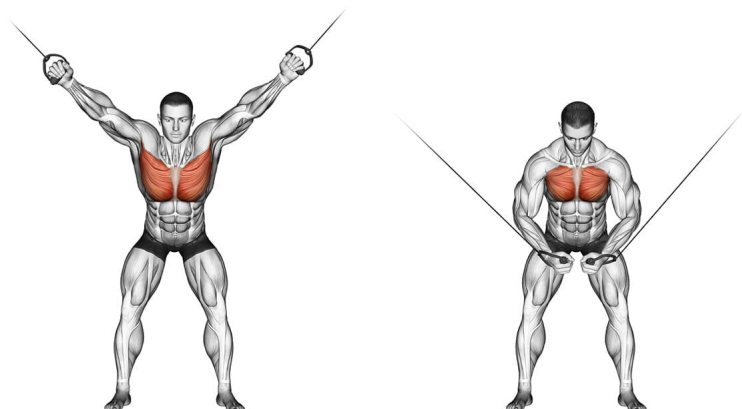


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

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

Qual 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 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 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 para direção do abdômem.

Séries

4

Repetições

10

Intervalo

1 min

## Tríceps Pulley - Grupo A

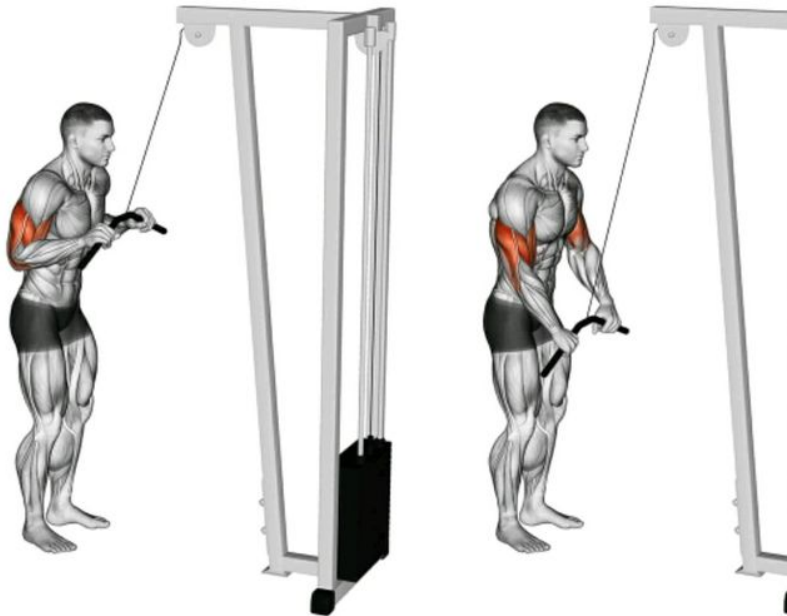


Imagem ilustrativa

### 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.

Séries

3

Repetições

15

Intervalo

1 min

## Triceps francês - Grupo A

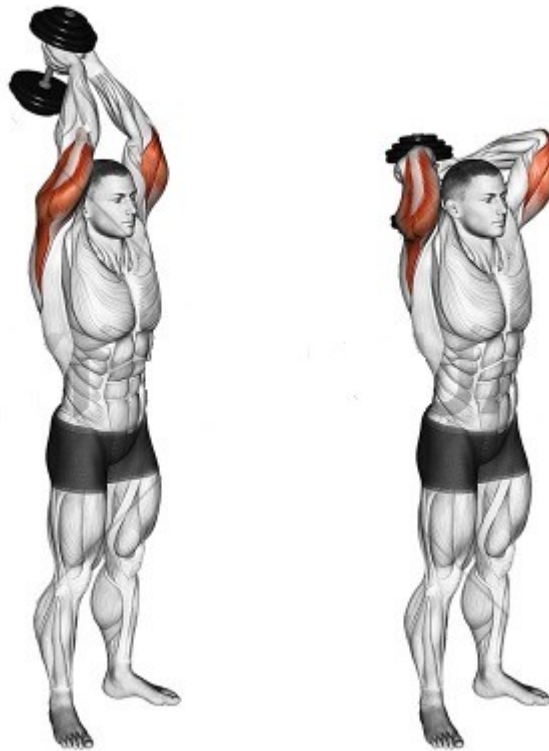


Imagem ilustrativa

### 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
3	15	1 min

## Tríceps Testa - Grupo A

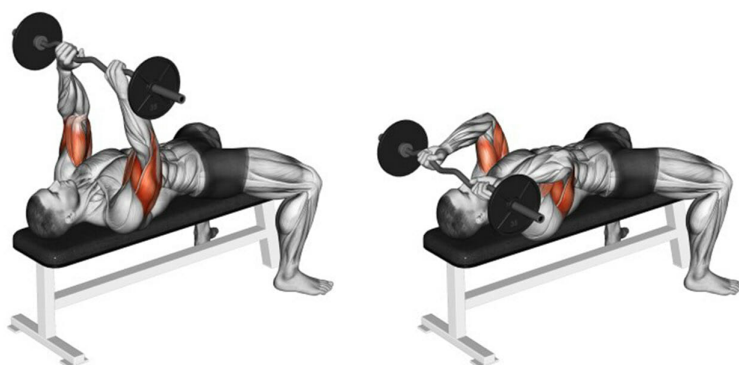


Imagem ilustrativa

### 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.

Séries

3

Repetições

15

Intervalo

1 min



## Tríceps Corda - Grupo A

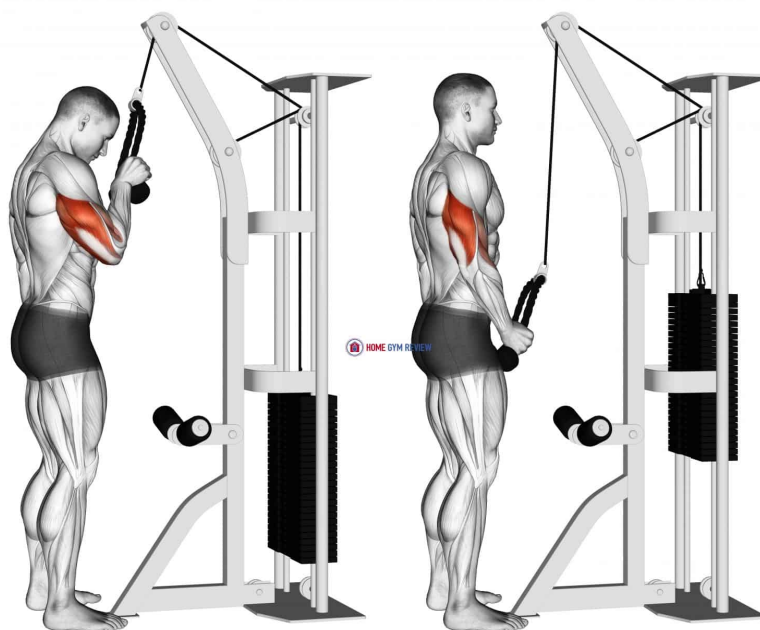


Imagem ilustrativa

### 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.

Séries	Repetições	Intervalo
3	15	1 min

## Puxada alta pronada - Grupo B



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

Puxada alta pronada significa que você deve segurar a barra com as palmas das mãos viradas para o aparelho e a forma dos braços mais abertas como você pode conferir na imagem acima. Isso fará toda a diferença na hora de juntar as escápulas, assim como na flexão dos cotovelos para que a barra venha de encontro ao peito.

A puxada alta serve, principalmente, para trabalhar os músculos das costas, melhorar a postura e alcançar uma cintura mais fina, com aquele formato em V, muito almejado para deixar o físico com um aspecto mais poderoso.

Para conquistar esses resultados, o treino com puxada alta deve ser focado em trabalhar os músculos grande dorsal, médio e inferior das costas, de forma equilibrada.

Como fazer corretamente a puxada alta pronada

Basicamente, a puxada alta é feita sentado de frente para o aparelho, fazendo o movimento inicial de juntar as escápulas, já com as duas mãos segurando a barra e os braços estendidos. Puxe a barra para baixo em direção à parte superior do tórax, visando logo abaixo entre o queixo e o peitoral. Ao fazer isso, pense que você deve puxar os cotovelos para baixo contraindo os dorsais. Retorne lentamente à posição inicial. Lembre-se de não estender os ombros no topo do movimento.

Segure o equipamento com as duas mãos;

Execute o movimento em um ritmo que seja confortável para você;

Lembre-se de manter a coluna reta;

Aumente a intensidade do exercício e de cargas de forma progressiva.

QUAIS SÃO OS MÚSCULOS TRABALHADOS NA PUXADA ALTA?

De forma geral, a puxada alta trabalha o grande dorsal, os músculos deltoides, bíceps braquial e trapézio. Também trabalha outros músculos menores, com função estabilizadora. Embora o foco principal do treino seja no dorsal, o exercício permite uma série de variações, trabalhando, assim, diferentes grupos musculares.

Dessa forma, os exercícios de puxada alta são multiarticulares, e por isso envolvem também uma movimentação complexa, que é a articulação do ombro. Outra articulação recrutada é a do cotovelo, sendo esta responsável por potencializar a ação muscular dos membros superiores e tronco.

Séries	Repetições	Intervalo
4	12	1 min

## Puxada alta supinada - Grupo B



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

Assim como pugada aberta (pronada), a puxada supinada é feita de forma fechada com seus punhos virados para você mantendo os punhos fechados na mesma linha do seu ombro. A puxada fechada também é um exercício multiarticular, ou seja, além de trabalhar o músculo principal (latíssimo dorso) esse exercício também abrange outros músculos de forma secundária como romboides e braquial do bíceps.

Sendo assim, logo abaixo será mostrado um passo a passo de como efetuar a puxada supinada de forma correta.

1. Segurar a barra com a pegada supinada.
2. Trazer a barra mais ou menos até a região superior do peitoral, contraindo ao máximo a dorsal.
3. Estender os braços lentamente até que estejam acima da cabeça novamente.

#### DICA VALIOSA DO ÁGUIA CABULOSA:

Focar na conexão mente-músculo. Uma queixa muito comum de muitos praticantes ao executar o exercício é que não conseguem sentir o trabalho da dorsal, sentindo mais o bíceps ao realizar a puxada fechada.

Para aumentar a eficiência do exercício é preciso focar na contração e alongamento dos músculos das dorsais e para que isso ocorra, é necessário evitar o exagero da carga.

Prestar atenção à cadência. Para aumentar o tempo sob tensão no músculo e manter o controle de cada repetição é preciso cadenciar o movimento, para dessa forma trabalhar mais o músculo alvo.

Evitar ficar “balançando” o corpo. Outro erro muito comum ao exagerar a carga é ficar curvando o corpo para trás e assim conseguir puxar a barra.

Este movimento termina por diminuir o trabalho na dorsal, o que diminui consequentemente a eficácia do exercício.

Para poder tornar o treino ainda mais intenso e se chegar ao objetivo desejado, são utilizadas algumas técnicas ou métodos.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

## Remada na maquina pegada neutra - Grupo B



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A remada é um ótimo exercício para fortalecer os músculos das costas e pode ser feita com halteres, com uma barra de treinamento, na polia (cabos) e também de forma articulada em um aparelho específico, conhecida como remada máquina.

Esta forma de realizar o exercício oferece diversas vantagens, já que uma máquina especializada oferece segurança durante toda a execução do movimento.

#### COMO FAZER REMADA NA MAQUINA PEGADA NEUTRA?

Sentado no banco de frente para a máquina, você deve apoiar seu tórax, estabilize seu tronco deixando-o de forma reta, segure a barra da máquina no ângulo em que a barra esteja fechada, dessa forma você estará fazendo o exercício na pegada neutra.

#### REMADA CURVADA COM BARRA PEGADA PRONADA

A Remada curvada com barra é um dos exercícios mais produtivos, duros e desafiadores que existem para dorsais, esse exercício sendo praticado de forma correta e com boa intensidade, te eleva a ter dorsais mais bonitas, mais largos e estéticos formando um V em suas costas.

#### COMO FAZER:

1. Em frente a barra, com os pés afastados na posição da mesma largura dos ombros, segure na barra utilizando pegada pronada.
2. Levante a barra como fosse fazer levantamento terra.
3. Com a barra na altura da cintura, agora incline o quadril para que o tronco fique próximo de 90 graus (veja as imagens)
4. Mantenha a coluna em posição ereta evitando dobrar a lombar, por fim para facilitar essa posição dobre levemente os joelhos.

Séries

4

Repetições

12

Intervalo

1 min

# Remada Curvada - Grupo B

Imagem não disponível

## Descrição do exercício

Descrição da Remada Curvada

Séries	Repetições	Intervalo
4	12	1 min

## Rosca direta com barra - Grupo B

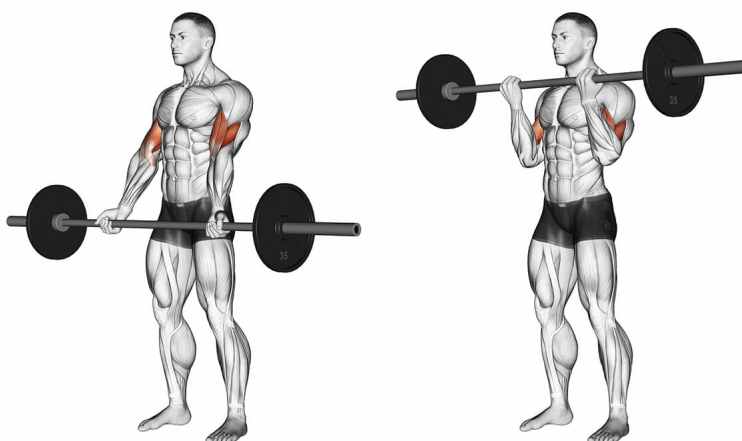


Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A rosca direta é um exercício para trabalhar o braço que tem como movimento a flexão do cotovelo na fase concêntrica (subida) e extensão do cotovelo na fase excêntrica (descida), sendo objetivo principal a ativação do bíceps braquial

COMO FAZER ROSCA DIRETA?

A ROSCA DIRETA É UM DOS MELHORES EXERCÍCIOS DE BICEPS, MAS PARA EXTRAIR O MÁXIMO DO MOVIMENTO É PRECISO DOMINAR O MÍNIMO DE DETALHES DA EXECUÇÃO.

1. PEGUE A BARRA USANDO UMA PEGADA SUPINADA (PALMAS PARA CIMA), MÃOS NA MESMA LARGURA DOS OMBROS.
2. SEGURANDO A BARRA, FIQUE EM PÉ COM A COLUNA ERETA E BRAÇOS TOTALMENTE ESTENDIDOS.
3. COM O COTOVELO FIXO AO LADO DO CORPO, INICIE O LEVANTAMENTO DA CARGA ATRAVÉS DA FLEXÃO DE BRAÇOS.
4. SUBA A CARGA ATÉ SENTIR O BICEPS CONTRAÍDO, DESÇA A CARGA CONTROLADAMENTE ATÉ A POSIÇÃO INICIAL.

OS PRINCIPAIS MÚSCULOS TRABALHADOS NESTE MOVIMENTO SÃO ELES: CABEÇA CURTA DO BICEPS, CABEÇA LONGA E BRAQUIAL.

(CONFIRA CONFORME ESTÁ NA IMAGEM DE ANATOMIA ACIMA).

Séries

3

Repetições

15

Intervalo

1 min



## Rosca Inclinada - Grupo B



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

3

Repetições

15

Intervalo

1 min

## Rosca Martelo - Grupo B



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

A rosca martelo é um exercício ótimo no treino de bíceps, é um dos responsáveis no ganho de centímetros de braço.

A DINÂMICA UTILIZADA NA MAIORIA DOS CASOS NO TREINO DE BRAÇOS (ROSCA MARTELO), APERTANDO BEM O BICEPS NA CONTRAÇÃO E NA DESCIDA ESTENDENDO BEM O MÚSCULO GANHANDO UMA BOA AMPLITUDE LEVA A CONDIÇÃO MÁXIMA DO MÚSCULO A HIPERTROFIA.

A rosca martelo pode ser variada sendo feito com halteres e com corda de forma bilateral, na polia baixa encaixe a corda no crossover e efetue o movimento.

A posição do tronco e pés deve ser a mesma quando faz rosca direta, mantenha bem a postura, eleve para frente levemente seus braços deixando-os afrente do tronco, dessa forma você terá um alongamento maior do movimento.

Séries

3

Repetições

15

Intervalo

1 min

## Rosca Alternada - Grupo B



Imagem ilustrativa

### Descrição do exercício

COMO FUNCIONA ROSCA ALTERNADA?

Resumidamente, o trabalho de rosca alternada nada mais é do que trabalhar cada músculo de cada vez. Também serve como progressão de carga devido a facilidade de descanso por alguns segundos a cada repetição de movimento em cada flexão de braços.

ROSCA ALTERNADA É UM EXERCÍCIO BASTANTE COMPLETO PARA OS BICEPS, RECRUTANDO BICEPS BRAQUIAL E BRAQUIORRADIAL.

(VEJA A INSTRUÇÃO CONFORME NA IMAGEM ACIMA).

É VALIDO LEMBRAR, CONFORME EXPLICADO NA IMAGEM DE ANATOMIA, A ROSCA ALTERNADA É FEITA COM ROTAÇÃO DE PUNHO .

A EXECUÇÃO DO MOVIMENTO SEMPRE FOI E SEMPRE SERÁ GIRANDO O PUNHO DURANTE O MOVIMENTO DE DESCIDA E SUBIDA. SOMENTE DESTA FORMA TEREMOS O BENEFÍCIO DE ATIVAR MAIS OS MÚSCULOS BRAQUIAL E RADIAL

Séries

3

Repetições

15

Intervalo

1 min