

divisões para organização de treino de musculação

o treino de musculação pode ter várias divisões para rotinas diferentes.

treino ab

esse tipo de treino divide os músculos em dois grupos: inferiores e superiores. então o aluno treina revezando inferiores e superiores a cada dia. treinando cada grupo de músculos duas ou três vezes na semana.

opção 1:

segunda: inferiores (a)

terça: superiores (b)

quarta: descanso

quinta: inferiores (a)

sexta: superiores (b)

sábado e domingo: descanso

opção 2:

segunda: inferiores (a)

terça: superiores (b)

quarta: inferiores (a)

quinta: superiores (b)

sexta: inferiores (a)

sábado: superiores (b)

domingo: descanso

treino abc

neste treino abc, é feita a divisão de três grupos musculares. e cada grupo é trabalhado 1 ou 2 vezes na semana.

existem várias combinações de grupos musculares que podem ser exercitados por dia, como por exemplo:

a: peito, tríceps e ombros; b: costas e bíceps; c: treino inferior;

a: costas, bíceps e ombros; b: coxa, glúteos e lombar; c: peito, tríceps e abdômen;

a: peito e tríceps; b: costas e bíceps; c: pernas e ombros;

a: peito e costas; b: bíceps e tríceps; c: perna e ombros.

opção 1:

segunda: peito, tríceps e ombros (a)

terça: descanso

quarta: pernas (b)

quinta: descanso

sexta: costas, bíceps e trapézio (c)

sábado e domingo: descanso

opção 2:

segunda: peito, tríceps e ombros (a)

terça: costas, bíceps e trapézio (b)

quarta: pernas (c)

quinta: peito, tríceps e ombros (a)

sexta: costas, bíceps e trapézio (b)

sábado: pernas (c)

domingo: descanso

treino abcd

neste tipo de treino, a divisão é feita em quatro grupos musculares. e cada grupo muscular vai ser

exercitado uma vez por semana.

opção:

segunda: costas e trapézio (a)

terça: peitoral e ombros (b)

quarta: descanso

quinta: pernas completas (c)

sexta: tríceps, bíceps e antebraços (d)

sábado e domingo: descanso

treino abcde

neste treino abcde, a divisão é feita em cinco grupos musculares. e cada um desses grupos serão exercitados uma vez por semana.

opção 1:

segunda: tríceps, bíceps e abdômen (a)

terça: pernas completas (b);

quarta: ombros, trapézio e abdômen (c);

quinta: costas e panturrilha (d);

sexta: peito e abdômen (e)

sábado e domingo: descanso

opção 2:

segunda: tríceps, bíceps e abdômen (a)

terça: pernas completas (b);

quarta: ombros, trapézio e abdômen (c);

quinta: descanso

sexta: costas e panturrilha (d);

sábado: peito e abdômen (e)

domingo: descanso