

Treino adaptação 1

Treino A – Peito, Ombros e Tríceps

1. Supino reto com barra – 4x8-12
2. Supino inclinado com halteres – 3x10-12
3. Desenvolvimento com halteres – 3x10-12
4. Elevação lateral – 3x12-15
5. Tríceps testa – 3x10-12
6. Tríceps corda – 3x12-15
7. Abdominais (prancha + crunch) – 3 séries

Treino B – Costas e Bíceps

1. Barra fixa ou puxador frontal – 4x8-12
2. Remada curvada com barra – 3x10-12
3. Remada unilateral com halteres – 3x10-12
4. Encolhimento para trapézio – 3x12-15
5. Rosca direta – 3x10-12
6. Rosca martelo – 3x12-15
7. Panturrilha sentado – 3x15-20

Treino C – Pernas e Core

1. Agachamento livre – 4x8-12
2. Leg press – 3x10-12
3. Stiff com halteres – 3x10-12
4. Cadeira extensora – 3x12-15
5. Mesa flexora – 3x12-15
6. Elevação de panturrilha em pé – 3x15-20
7. Abdominais (infra + prancha lateral) – 3 séries

Dicas adicionais:

- Descanse entre 45s e 90s entre as séries.
- Priorize a execução correta dos exercícios.
- Ajuste as cargas conforme seu progresso.

Links de ajuda e execução

Para supinos reto, inclinado e declinado:

https://youtu.be/1zV6_0jGNys?si=K4ViMENabnxLEz2U

para tríceps:

https://youtu.be/uH3Aa6iX_lo?si=x-nDi8HfhVRO3vPP

Para costas:

<https://youtu.be/7izpR5nQHiA?si=9hmxcDZJAS9rFLjE>

Para braços:

https://youtu.be/_b5Zun1yICy?si=mS2veYU17CsN6isS

Para pernas:

<https://youtu.be/9X0kagV0k0o?si=dZqauL3LSmguPwzx>

https://youtu.be/3JF3WzDIr6A?si=WuCQYxysdnN_qRSB