

# treino avançado (alto volume)

## **Treino A** – Peito, Ombros e Tríceps

1. Supino reto com barra – 4x8-10
2. Supino inclinado com halteres – 3x8-10
3. Crucifixo na máquina – 3x8-10
4. Paralelas – 3x8-10
5. Elevação frontal com halteres– 3x8-10
6. Elevação lateral – 3x8-10
7. Desenvolvimento com halteres - 3x8-12
8. Tríceps testa – 3x10-12
9. Tríceps corda – 3x10-12
10. Tríceps francês – 3x8-10
11. Tríceps coice – 3x10-12

## **Treino B** – Costas e Bíceps

1. Puxador frontal – 3x8-12
2. Puxador com triângulo (pegada neutra) – 3x8-12
3. Remada baixa na polia – 3x8-12
4. Remada alta com corda – 3x8-10
5. Remada curvada com barra (pegada pronada)– 3x8-10
6. Crucifixo invertido – 3x8
7. Serrote– 3x8
8. Pulldown – 3x8
9. Rosca direta– 3x8-10
10. Rosca martelo– 3x8-10
11. Rosca no banco ( inclinado 45 graus) –3x8-10

### **Treino C - quadríceps e panturrilha**

1. Cadeira extensora – 3x8-12
2. Agachamento livre – 3x8-12
3. Leg press – 3x10-12
4. Búlgaro – 3x8-10
5. Passada (afundo) – 3x8-12
6. Agachamento hack – 3x8-12
7. Panturrilha em pé – 3x8-12

### **Treino D- posterior e panturrilha**

1. Agachamento livre – 3x8-10
2. Mesa flexora – 3x8-10
3. Stiff – 3x8-10
4. Cadeira abduutora –3x8-10
5. Afundo –3x10-12
6. levantamento terra –3x6-8

### **Periodização**

A periodização no treino de musculação é importante porque organiza os treinos em fases, evitando estagnação, melhorando o desempenho e prevenindo lesões. Ela ajuda o corpo a se adaptar de forma gradual, garantindo evolução contínua.

### **Mobilidade**

A mobilidade na musculação é importante porque melhora a execução dos exercícios, aumenta o desempenho e reduz o risco de lesões. Ela permite movimentos mais amplos e controlados, ajudando a ativar melhor os músculos e evoluir com segurança.

## Links de ajuda e execução

### **Para peitoral:**

[https://youtu.be/1zV6\\_0jGNys?si=K4ViMENabnxLEz2U](https://youtu.be/1zV6_0jGNys?si=K4ViMENabnxLEz2U)

### **para tríceps:**

[https://youtu.be/uH3Aa6iX\\_lo?si=x-nDi8HfhVRO3vPP](https://youtu.be/uH3Aa6iX_lo?si=x-nDi8HfhVRO3vPP)

### **Para costas:**

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

### **Para braços:**

[https://youtu.be/\\_b5Zun1yICY?si=mS2veYU17CsN6isS](https://youtu.be/_b5Zun1yICY?si=mS2veYU17CsN6isS)

### **Para pernas:**

<https://youtu.be/9X0kagV0k0o?si=dZgauL3LSmguPwzx>

[https://youtu.be/3JF3WzDlr6A?si=WuCQYxysdnN\\_qRSB](https://youtu.be/3JF3WzDlr6A?si=WuCQYxysdnN_qRSB)

### **Vídeo de explicação da periodização no treino:**

[https://youtu.be/Frr6cMXMcEY?si=kVwSNSvAoVqup\\_ar](https://youtu.be/Frr6cMXMcEY?si=kVwSNSvAoVqup_ar)

### **Vídeo de explicação da importância da mobilidade:**

<https://youtu.be/spvFidOCpRE?si=v5RKiqLnjilLoJIZ>