

Treino intermediário

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. panturrilha em pé – 5x15-20

Treino B – Costas e Bíceps

1. puxador frontal – 3x8-12
2. puxador com triângulo – 3x8-12
3. remada baixa na polia – 3x8-12
4. remada alta com corda
4. remada curvada com barra – 3x8-10
5. crucifixo invertido – 3x8-10
6. serrote – 3x8-12
7. rosca direta – 3x8-10
8. rosca martelo – 3x8-10
9. rosca no banco (inclinado 45 graus) – 3x8-10

Treino C – Pernas completa

1. Agachamento livre – 4x8-12
2. Leg press – 3x10-12
3. Cadeira extensora – 3x8-10
4. Búlgaro – 3x10-12
5. Mesa flexora – 3x10-12
6. Stiff – 3x10-12
7. Cadeira flexora – 3x8-10
8. panturrilha sentado – 3x12-15

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/3JF3WzDlr6A?si=WuCQYxysdnN_qRSB