NOME:

NÍVEL: Avançado 5.1 INÍCIO Duração 12 semanas

SÉRIES: 4x12-10-8-6 INTERVALO:40”-1’30” Velocidade de execução: 4/1

| PEITO | COSTAS | OMBROS | ABDOMINAIS |
| --- | --- | --- | --- |
| (B1) Supino reto | (A1) Puxador costas | (E1) Desenvolvimento | ( ) Arco |
| (B2) Supino inclinado | (A2) Puxador Frontal | (E2) Elevação Lateral \* | (B6) Supra bola |
| (B3) Supino declinado | ( ) Remada Curva | (E3) Elevação Frontal \* | (B5) Infra 45° |
| (B4) Crucifixo \* | (A3) Remada Baixa | (E4) Crucifixo Inverso \* | (E10) Oblíquo |
| ( ) Cross Over | (A4) Remada Convergente | (E5) Remada Alta polia | (E9) Remador |
| ( ) Voador | (A5) Levantamento terra | (E6) Encolhimento\* | ( ) Lombar |
| ( ) Barras Paralelas | (A6) Flexão Palmar\*\* | (E7) Rotação Lateral\*\* | ***\*\* abdominais 4x20-15*** |
| ( ) Pull over | (A7) Extensão Palmar\*\* | (E8) Rotação Medial\*\* |
| ( ) | ( ) | ***OBS: ombros todos exercícios 3x*** | |

Obs: \* 4x10-12 \*\*4x12-15

| TRÍCEPS | BÍCEPS | MEMBROS INFERIORES | MEMBROS INFERIORES |
| --- | --- | --- | --- |
| (D1b) Testa W | (D1a) Rosca Direta W | (C1) Extensão \* | (C6) Adutor\* |
| (D3b) Polia | (D2a) Rosca Alternada | (C2) Agachamento Smith | ( ) Abdutor |
| (D2b) Francês | (D3a) Rosca Scoot | (C3) Leg Press | (C7) Panturrilha Sóleo |
| ( ) Supinado | ( ) Rosca Concentrada | ( ) Avanço | (C8) Panturrilha Gêmeos Smith\*\* |
| ( ) Banco | ( ) Rosca 21 | ( ) Glúteo quatro apoios |
| ( ) Paralelas | ( ) Rosca Martelo | (C4) Flexão vertical |  |
| ( ) Coice | ( ) | (C5) Flexão horizontal \* | ***\*\* Aquecimento e alongamentos todos os dias*** |
| ( ) |  | ( ) Stiff |
|  |  |  |

NOME:

NÍVEL: Avançado 5.2 INÍCIO Duração 12 semanas

SÉRIES: 4x12-10-8-6 INTERVALO:40”-1’30” Velocidade de execução: 4/1

| PEITO | COSTAS | OMBROS | ABDOMINAS |
| --- | --- | --- | --- |
| (A1a) Supino reto | (B1a) Puxador Frontal | (E1)Desenvolvimento Barra | ( ) Arco |
| (A2) Supino inclinado Halteres | (B1b) Pull down \* | (E2a)Elevação Lateral\* | (A5) Supra prancha |
| (B2) Remada Convergente Aberta | (E2b)Elev. Frontal polia\* | (A4) Infra Barra fixa |
| (A1b) Crucifixo | (E2c)Crucifixo Inverso | (E5) Oblíquo |
| ( ) Cross Over \*+2” | ( ) Remada Unilateral | (E3)Remada Alta barra W | (E6) Canivete |
| ( ) Voador \* | (B3) Remada Cavalo | (E4)Encolhimento atrás | ( ) Lombar |
| (A3) Barras Paralelas | (B4) Lombar \*\* | ( ) Rotação Lateral | ***\*\* abdominais 4x20-15*** |
| ( ) Pull over | (B5) Rosca Inversa\*\* | ( ) Rotação Medial |
| ( ) | (B6) Flexão Palmar |  |  |

Obs: \* 4x10-12 \*\*4x12-15

| TRÍCEPS | BÍCEPS | MEMBROS INFERIORES | MEMBROS INFERIORES |
| --- | --- | --- | --- |
| (D3b) Testa W | (D1a) Rosca Direta | (C3b) Extensão\* | (D5a) Panturrilha Sóleo |
| (D3a) Polia Corda | ( ) Rosca Alternada | (C1) Agachamento livre | (D5b) Panturrilha Gêmeos Smith |
| (D4) Francês H | (D1b) Rosca Scoot | (C2) Leg Press | (D6) Panturrilha gêmeos Leg |
| ( ) Supinado | (D2)Rosca Concentrada\* | (C3a) Hack 60°\* | ***\*\*Após oitava semana desfazer os biset’s*** |
| ( ) Banco | ( ) Rosca 21 | ( ) Glúteo quatro apoios |
| ( ) Paralelas | ( ) Rosca Inversa | (C4b) Flexor Horizontal \* |
| ( ) Coice | ( ) Flexão Palmar | ***\*\* Aquecimento e alongamentos todos os dias*** |
| ( ) | ( ) Extensão Palmar | (C4a) Stiff |
|  | ( ) | (C5) Adutor |

NOME:

NÍVEL: Avançado 5.3 INÍCIO: Duração: 12 semanas

SÉRIES: 4x12-10-8-6 INTERVALO:40”-1’30” Velocidade de execução: 4/1

| PEITO | COSTAS | OMBROS | ABDOMINAS |
| --- | --- | --- | --- |
| (A1) Supino reto 30° 6/20 | (D2) Puxador costas 6/20 | (E3) Desenvolvimento Barra | ***\*\* abdominais 4x20-15*** |
| (A2) Supino inclinado Halteres | (D1) Barra fixa frontal | (E1) Elevação Lateral 6/20 |
| (D4) Remada Curva | (E2a) Elevação Frontal polia\* | (A6) Ab Roller |
| ( ) Crucifixo\* | ( ) Remada Baixa | (E2b) Crucifixo Inverso polia\* | (A5) Infra prancha + prancha 3 apoios 30” |
| (A3) Cross Over \* | (D3) Remada Unilateral | (E4) Remada Alta W |
| (A4) Voador \* +2” | ( ) Remada Cavalo | (E5) Encolhimento Halteres\*\* |
| ( ) Barras Paralelas | ( ) Remada Convergente | ( ) Rotação Lateral | (D5) Ab Roller |
| ( ) Pull over | ( ) Levantamento terra | ( ) Rotação Medial | (D6) Oblíquo + prancha lateral 20” |
| ( ) | ( ) Pull down \* | ***Obs: Ombros 3x 12-10-8*** |

Obs: \* 4x10-12 \*\*4x12-15 6/20= 6rep.VE4/1+20rep VE2/1

| TRÍCEPS | BÍCEPS | MEMBROS INFERIORES | MEMBROS INFERIORES |
| --- | --- | --- | --- |
| (B2b) Testa | (B2a) Rosca Direta | (C3) Extensor unilateral 6/20 | (C5b) Adutor\*\* |
| ( ) Polia | (B3a) Alternada 45° | (C2) Agachamento | ( ) Abdutor |
| (B1b) Francês 6/20 | (B1a) Rosca Scoot 6/20 | ( ) Leg Press | (E7) Panturrilha Sóleo 6/20 |
| ( ) Supinado | ( ) Rosca Concentrada | (C1) Passada | (E6) Panturrilha Gêmeos \*\* |
| ( ) Banco | ( ) Rosca 21 | ( ) Glúteo quatro apoios | ***\*\*Após oitava semana excluir série 6/20*** |
| ( ) Paralelas 90°\*\* | ( ) Rosca Martelo H | (C6) Flexor Vertical 6/20 |
| (B3b) Coice | (B4) Flexão Palmar \* | ( ) Flexão sentado | ***\*\* Aquecimento e alongamentos todos os dias*** |
|  | (B5) Extensão inversa “totó” | (C5a) Stiff |
|  |  |

NOME:

NÍVEL: Avançado 5.4 INÍCIO Duração12 semanas

SÉRIES: 4x8-6 INTERVALO: 1’-3’ Velocidade de execução: 4/1

| PEITO E TRICEPS | PANTURRILHA/ANTEBRAÇO/ABD | MMII |
| --- | --- | --- |
| (A1) Supino reto 6x 8-4 | (B1)Panturrilha gêmeos smith  6x 20-15-12-10-8-6 | (C1)Agachamento 6x8-4 |
| (A2) Barras Paralelas | (C2)Avanço ou Passada 4x20 |
| (A3) Tríceps testa | (B2)Panturrilha gêmeos unilateral 4x15-12 | (C3)Stiff 4x 15-12-10-6 |
| ***\*\*A partir da sétima semana usar a sequência abaixo*** | (B3)Panturrilha sóleo | ( ) |
| (B4)Flexão Palmar 6x 20-15-12-10-8-6 | ( ) |
| (B5)Rosca Inversa 4x15-12 | ( ) |
| ***(A1) Supino Inclinado 6x8-4*** | (B6)Canivete com a Bola 4x 20-15 | ( ) |
| ***(A2) Barras Paralelas*** | (B7)Oblíquo 3x20-15 | ( ) |
| ***(A3) Tríceps Francês*** | ( ) | ( ) |

| COSTAS E BÍCEPS | OMBRO/ABD/LOMBAR | ***Obsevações gerais:***  ***\*\* realizar 2x10 repetições com controle com aprox. 40% da carga de treino como aquecimento específico no primeiro exercício***  ***\*\*exercícios com séries de 8 repetições exigem maior intervalo porém não ultrapassar 3’.***  ***\*\*grupos menores manter intervalo aproximado de 1’*** |
| --- | --- | --- |
| (D1)Barra Fixa costas 6x 8-4 | (E1) Desenvolvimento com barra 6x8-6 |
| (D2)Barra fixa Supinada |
| (D3)Rosca Direta | (E2) Elevação Lateral 4x15-12 |
| ***\*\*A partir da sétima semana usar a sequência abaixo*** | (E3) Elevação front. Unilat. 4x15-12 |
| (E4) Encolhim. Halteres 4x15-12 |
| ***(D1)Remada Convergente aberta***  ***6x8-4*** | (E5) Infra 60° 4x 20-15 |
| (E6) Supra 60° 4x20-15 |
| ***(D2)Barra Fixa Supinada*** | (E7) Lombar 4x20-15 |
| ***(D3) Rosca Scott*** | ( ) |

NOME:

NÍVEL: Avançado 5.5 INÍCIO: Duração: 12 semanas

SÉRIES: 4x12-10-8-6 INTERVALO:40”-1’30” Velocidade de execução: 4/1

| PEITO | COSTAS | OMBROS 3X12-10-8 | ABDOMINAS |
| --- | --- | --- | --- |
| (A1) Supino reto DS | (E3) Puxador Frontal | (C1) Desenvolvimento barra | ( ) Arco |
| (A2) Supino inclinado halter | (E1) Rem. baixa aberta DS | (C2) Elevação Lateral \* DS | (A7) Supra prancha |
| ( ) Supino declinado | (E2)Remada Cavalo | (C3) Elev. Frontal corda\*DS | (A6) Infra b. fixa |
| ( ) Crucifixo | (E4) Remada invertida no Smith | (C4) Crucifixo Inverso polia\* | (E7) Oblíquo |
| (A3) Cross Over\*+2” | (C5a) Remada Alta polia | (E6) Canivete bola |
| (A5) Voador\* | (E5)Pull over ou Pull Down  \*\* | ( ) Encolh. Halter | ( ) Lombar |
| ( ) Barras Paralelas | (C5b) Encolhimento c/Barra\*\* | ***\*\* abdominais 4x20-15*** |
| ( ) Pull over | (E8) Lombar\*\* | ( ) Rotação Medial |
| (A4)Repulsões\*\* | ( ) | ( ) |

Obs: \* 4x10-12 / \*\*4x12-15// DS=drop set,2 reduções de 25% até falha concêntrica na última série

| TRÍCEPS 3X12-10-8 | BÍCEPS 3X12-10-8 | MEMBROS INFERIORES | MEMBROS INFERIORES |
| --- | --- | --- | --- |
| (B3b) Testa bilateral com Halteres | (B3a) Rosca Martelo H | (D1) Extensão DS | (D4b) Adutor |
| ( ) Rosca Alternada | (D2) Agachamento livre | ( ) Abdutor |
| (B2b)Francês corda DS | (B2a) Rosca Scoot DS | (D3) Leg Press | (C6) Panturrilha Sóleo DS |
| (B1b) Supinado | (B1a) Rosca Concentrada | ( ) Passada | (C7) Panturrilha Gêmeos \*\* |
| ( ) Banco | ( ) Rosca 21 | ( ) Glúteo quatro apoios |  |
| ( ) Paralelas | ( ) Rosca Martelo H | (D4a) Flexor horizontal DS | ***\*\*Após oitava semana excluir Drop set’s e bi sets’s*** |
| ( ) Coice | (B4) Flexão Palmar | ( ) Flexão sentado |
| ( ) | (B5) Rosca Inversa | (D5) Stiff | ***\*\* Aquecimento e alongamentos todos os dias*** |
|  |  |  |

NOME:

NÍVEL: Avançado 5.6 INÍCIO Duração: 12 semanas

SÉRIES: 4x12-10-8-6 INTERVALO:40”-1´30” Velocidade de execução: 4/1

| PEITO | COSTAS | OMBROS | ABDOMINAS |
| --- | --- | --- | --- |
| (A2) Supino inclinado 30° | ( ) Puxador Frontal Neutra | (D4) Desenvolvimento halter | ( ) Arco |
| (A1) Supino inclinado halter | (C1) Barra fixa Frontal RP | (D1) Elevação Lateral RP | (A8) Canivete |
| ( ) Supino declinado | (C2) Remada Curva barra | (D2) Elevação Frontal barra H | (A7) Infra na prancha |
| (A3) Crucifixo | ( ) Remada Baixa | (D3) Crucifixo Inverso | (D7) Oblíquo |
| ( ) Cross Over reto \*+2” | ( ) Remada Unilateral | (D5) Remada Alta barra w | (D8) Supra polia |
| ( ) Voador \* | (C3) Remada Cavalo | (D6) Encolhimento | ( ) Lombar |
| (A4) Barras Paralelas RP | ( ) Remada Convergente | ( ) Rotação Lateral | ***\*\* abdominais 4x20-15*** |
| ( ) Pull over | ( ) Levantamento terra | ( ) Rotação Medial |
| ( ) | (C4) Barra fixa supinada |  |

Obs: \* 4x10-12 \*\*4x12-15 Obs: RP= Rest and Pause (executar 15 rep. com carga pra 8)

| TRÍCEPS | BÍCEPS | MEMBROS INFERIORES | MEMBROS INFERIORES |
| --- | --- | --- | --- |
| (A5) Testa | (C7) Rosca Direta unilateral com Halteres | (B4) Extensão RP | ( ) Adutor |
| (A6) Francês unilateral com Halteres | (B1) Agachamento | ( ) Abdutor |
| (C6) Rosca Scoot W | (B2) Leg Press | (B5 e E5) Panturrilha Soleo |
| ( )Rosca Concentrada\* | (B3) Hack 60° Neutro | (B6 e E4) Panturrilha Gêmeos |
| ( ) Banco | ( ) Rosca 21 | ( ) Glúteo quatro apoios |  |
| ( ) Paralelas \* | (C8) Rosca Inversa | (E1) Flexão vertical | ***\*\*Após oitava semana excluir Rest and Pause*** |
| ( ) Coice | (C9) Flexão Palmar | (E3) Flexão Horizontal RP |
| ( ) | ( ) Extensão Palmar | (E2) Stiff | ***\*\* Aquecimento e alongamentos todos os dias*** |
|  | ( ) |  |

* Esta Série de exercícios é indicada para alunos do sexo masculino avançados , que tem como objetivo hipertrofia , emagrecimento, condicionamento físico, potência , podendo variar o n° de repetições, séries, velocidade de execução e etc...
* É indicada para alunos que já estão dentro de uma rotina de treinamento.
* Permanecer aproximadamente entre 6 e8 semanas com esta planilha, desde que o aluno tenha boa freqüência.
* Ajustar o volume de atividade aeróbica de acordo com o objetivo.
* Ajuste os exercícios, se for necessário, a alguma patologia do aluno.

NOME: OPÇÃO 2

NÍVEL: Avançado INÍCIO:

SÉRIES: 4x12-10-8-6 INTERVALO:40”-1’30” Velocidade de execução: 4/1

| PEITO | COSTAS | OMBROS | ABDOMINAS |
| --- | --- | --- | --- |
| (B1) Supino reto | (A1) Puxador costas | (E1) Desenvolvimento | ( ) Arco |
| (B2) Supino inclinado | (A2) Puxador Frontal | (E2) Elevação Lateral \* | (B6) Supra |
| (B3) Supino declinado | ( ) Remada Curva | (E3) Elevação Frontal \* | (B5) Infra |
| (B4) Crucifixo \* | (A4) Remada Baixa aberto | (E4) Crucifixo Inverso \* | (E5) Oblíquo |
| ( ) Cross Over | (A3) Remada Convergente | (E5) Remada Alta | (E4) Canivete |
| ( ) Voador | (A5) Lombar \*\* | (E6) Encolhimento\* | ( ) Lombar |
| ( ) Barras Paralelas | (A6) Flexão Palmar | ( ) Rotação Lateral | Obs: 4x15-20 |
| ( ) Pull over | (A7) Extensão Palmar | ( ) Rotação Medial |  |
| ( ) | ( ) | ( ) |  |

Obs: \* 4x10-12 \*\*4x12-15

| TRÍCEPS | BÍCEPS | MEMBROS INFERIORES | MEMBROS INFERIORES |
| --- | --- | --- | --- |
| (D1) Testa | (D1) Rosca Direta | (C1) Extensão | (C6) Adutor\* |
| (D3) Polia | (D2) Rosca Alternada | (C2) Agachamento livre | ( ) Abdutor |
| (D2) Francês | (D3) Rosca Scoot | (C3) Leg Press | (C7) Panturrilha Sóleo \*\* |
| ( ) Supinado | ( ) Rosca Concentrada | ( ) Avanço | (C8) Panturrilha Gêmeos \*\* |
| ( ) Banco | ( ) Rosca 21 | ( ) Glúteo quatro apoios | ( ) |
| ( ) Paralelas | ( ) Rosca Martelo | (C4) Flexão | ( + ) Aquecimento 10´ |
| ( ) Coice | ( ) | ( ) Flexão sentado | ( + ) Alongamento |
| ( ) |  | (C5) Stiff | ( ) |
|  |  |  |  |