



TREINAMENTO PERSONALIZADO

EXPLICAÇÕES TREINO E METODOLOGIA – LEIA COM ATENÇÃO

WARMUP SETS	Séries leves para pegar o movimento do exercício e alertar o SNC (30-40% da carga principal em média).
FEEDER SETS	Séries para aquecer as articulações e bombear sangue para o músculo que vai ser trabalhado (70% da carga principal em média).
WORK SETS	Séries principais para hipertrofia.
REST	<p>Tempo de descanso entre as WORKSETS (séries principais), para as WARMUP/FEEDER SETS não há necessidade de descansar o tempo proposto (geralmente em 20'' você já estará recuperada).</p> <p>Uma observação importante: se você sentir que está se recuperando antes do tempo proposto no exercício é sinal de que a carga está leve, ou seja, aguenta treinar mais pesado se descansar mais.</p>

ESCALA RIR

0	INTENSIDADE MÁXIMA - REPETIÇÕES ATÉ A FALHA (BOAS EXECUÇÕES)
1	INTENSIDADE MUITO ALTA – 1 REPETIÇÃO NA RESERVA
2	INTENSIDADE ALTA – 2 REPETIÇÕES NA RESERVA
3	INTENSIDADE MODERADA -3 REPETIÇÕES NA RESERVA
4	INTENSIDADE BAIXA – 4 REPETIÇÕES NA RESERVA
5	INTENSIDADE MUITO BAIXA – 5 REPETIÇÕES NA RESERVA

ORIENTAÇÕES SOBRE OS ALONGAMENTOS

Os alongamentos devem ser realizados imediatamente **ANTES** do treino de musculação.

O ideal é que sejam realizados **TODOS** no mesmo dia, mas caso o tempo seja mais curto do que o esperado, faça os alongamentos de **membro inferiores** antes do treino de **membro inferiores**, e use a mesma lógica para os de **membro superior**

ALONGAMENTOS

ALONGAMENTO DE PEITORAL NO SPALDAR	2 SÉRIES DE 30 SEGUNDOS
ALONGAMENTO LINHA LATERAL DE AMBOS OS LADOS	2 SÉRIES DE 30 SEGUNDOS
ALONGAMENTO RETO FEMORAL COM CORDA	2 SÉRIES DE 40 SEGUNDOS
ALONGAMENTO DE ILIOPSOAS	2 SÉRIES DE 40 SEGUNDOS
ALONGAMENTO DE ADUTORES NA PAREDE OU SENTADO	2 SÉRIES DE 40 SEGUNDOS
ALONGAMENTO DE POSTERIOR / ISQUIOS	2 SÉRIES DE 40 SEGUNDOS
ALONGAMENTO PIRIFORME, GMED, ETC	2 SÉRIES DE 40 SEGUNDOS

TREINO DE PANTURRILHA

Panturrilha no leg horizontal ou no leg 45 ou no hack articulado	12 a 15REP 1 a 3reserva 90seg	10 a 12REP 1 a 2reserva 90seg	9 a 11REP FALHA 90seg	7 a 9REP FALHA 90seg
---	-------------------------------------	-------------------------------------	-----------------------------	----------------------------

TREINO DE ABDÔMEN

PRANCHA FRONTAL	20 a 30seg	30 a 40seg	FALHA	
ABD INFRA	MÁXIMO 2 a 3 reserva 60seg	MÁXIMO 1 a 2reserva 90seg	FALHA	

MANOBRA DE BRACE / BRACING

A prática da manobra de brace pode ser feita todos os dias num horário separado ao do treino, seja antes ou depois. Caso tenha tempo pode fazer imediatamente antes do treino, como um aquecimento do núcleo.

BRACE	60seg mantendo; 60seg OFF	60 a 90seg mantendo; 90seg OFF	90seg a 2min mantendo;
--------------	------------------------------	-----------------------------------	------------------------

“PRIMEIRO” MÊS

TREINO 01 - COSTAS

WALL BALL SLIDE

	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	3		
REPETIÇÕES	15 a 20		
REST	1'		
RIR			

OBSERVAÇÕES

POSTURA, ABD CONTRAÍDO, COTOVELOS GRUDADOS NO CORPO, MÃOS COM A PALMA PARA CIMA, SEGURANDO MTO FIRME O ELÁSTICO.
CUIDAR PARA DEIXAR O PUNHO RETO COM O ANTEBRAÇO (NÃO JOGAR PARA BAIXO DO ANTEBRAÇO A MÃO).
MANTER AS ESCÁPULAS CONTRAÍDAS DURANTE TODO O EXERCÍCIO.
QUANDO FINALIZAR O PROTOCOLO QUERO QUE ESTEJA REALIZANDO 20 REP

LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=Z1KIGHI61mA> a partir de 1'30''

REMADA ALTA ADAPTADA CROSS - PEGADA NEUTRA

	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	3	1
REPETIÇÕES	12	12a15 – 10a12 – 10a12	8
REST	1'	1' a 1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA

OBSERVAÇÕES

MOVIMENTO CONTROLADO, **ESCÁPULAS CONTRAÍDAS, ABDÔMEN CONTRAÍDO**. ÊNFASE DEVERÁ SER NO OMBRO INDO PARA TRÁS E NÃO A MÃO PUXANDO.

PEGOU O MOVIMENTO SEM ATIVAR TRAPÉZIO SUPERIOR, DAI DEVERÁ FAZER A ABERTURA E RETRAÇÃO DAS ESCÁPULAS QUANDO OS COSTOVELOS ESTIVEREM QUASE ESTENDIDOS.

LINK

VÍDEO ENVIADO VIA WHATSAPP

PUXADA SUPINADA			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	12a15	10a12	10
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA

OBSERVAÇÕES
<p>MOVIMENTO CONTROLADO; TENTAR REALIZAR O MOVIMENTO COMPLETO COM ADUÇÃO E ABDUÇÃO DAS ESCÁPULAS, PENSANDO EM SEMPRE TENTAR MANTER AS ESCÁPULAS CONTRAÍDAS DURANTE TODA A SÉRIE, SOLTANDO APENAS SÓ LÁ NO FINAL COM O BRAÇO QUASE JÁ ESTENDIDO. PENSAR QUE A FORÇA DA PUXADA É FEITA PRINCIPALMENTE PELO COTOVELO E NÃO PELO BÍCEPS. FAZER COM O TRONCO INCLINADO PARA TRÁS PUXANDO A BARRA ATÉ A ALTURA DO QUEIXO, O ABDÔMEN DEVE PERMANECER CONTRAÍDO DURANTE TODO O TEMPO. NO MOVIMENTO MÁXIMO DE CONTRAÇÃO (BARRA NO QUEIXO) FORÇAR O OMBRO PARA TRÁS E PARA BAIXO, TENTANDO FECHAR MAIS AINDA AS ESCÁPULAS.</p> <p>FOCO NA DEPRESSÃO DAS ESCÁPULAS (OMBRO PARA BAIXO E PARA TRÁS SEM JOGAR O COTOVELO PARA TRÁS).</p>

LINK
https://www.youtube.com/shorts/BF_Vk2BvSp0

PULLDOWN BARRA ABERTA			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	1
REPETIÇÕES	12	10a12	10a12
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA

OBSERVAÇÕES
<p>MOVIMENTO CONTROLADO; MANTER AS ESCÁPULAS CONTRAÍDAS DURANTE TODA A SÉRIE. COTOVELO COM LEVE FLEXÃO AO LONGO DE TODO MOVIMENTO, NÃO PODE FLEXIONAR OU ESTENDER DURANTE, FICA RÍGIDO.</p> <p>*AO FINAL DO MOVIMENTO JOGAR OS OMBROS PARA TRÁS, RETRAINDO AINDA MAIS AS ESCÁPULAS, POR ISSO O 1 SEGUNDO AO FINAL DE TODAS AS REPETIÇÕES.</p>

LINK
https://www.youtube.com/watch?v=-bLZmcwcf-s

RETRAÇÃO DAS ESCÁPULAS NO BANCO INCLINADO			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	1
REPETIÇÕES	12	10a12	10a12
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
INCLINAÇÃO DE 30 GRAUS (1 OU 2 ACIMA DO RETO/DEITADO A DEPENDER DO BANCO) ABD CONTRAÍDO, VAI TRAVAR OS COTOVELOS QUE NÃO FARÃO MOVIMENTO, NÃO IRÃO FLEXIONAR PQ O MOVIMENTO TODO ESTARÁ SÓ NO FECHAR AS ESCÁPULAS. VAI TENTAR FECHAR E JOGAR PARA BAIXO (NA DIREÇÃO DA LOMBAR, MAS SEM JOGAR O TRONCO PARA TRÁS SENÃO IRÁ SENTIR A MUSCULATURA DA LOMBAR).			
LINK			
https://www.youtube.com/shorts/NurMlr5uPh0			



ROSCA DIRETA NO BANCO INCLINADO			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	15	10a12	10a12 – 8a10
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
BANCO INCLINADO 1 NÍVEL ACIMA DE 45 GRAUS. VAI MANTER CABEÇA GRUDADA NO BANCO, CINTURA ESCAPULAR TRAVADA, COTOVELOS TRAVADOS, MÃOS BEM FECHADAS, COM UMA LEVE FORÇA DAS MÃOS PARA DENTRO (DEIXANDO OS PUNHOS TRAVADOS E NÃO SOLTOS). ABD CONTRAÍDO (BRACE ATIVADO)			
LINK			
https://www.youtube.com/shorts/894iKk6bpaQ			

ROSCA DIRETA POLIA BAIXA - BARRA W			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	15	10a12	10a12 – 8a10
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
<p>MOVIMENTO CONTROLADO E COM DESCIDA LENTA. MÃOS FIRMES E PUNHO BEM FECHADO.</p> <p>MANTER AS ESCÁPULAS CONTRAÍDAS DURANTE TODO O EXERCÍCIO. ABD CONTRAÍDO.</p>			
LINK			
https://www.youtube.com/shorts/x6JCKfdzPJE			

SUGESTÃO:

PANTURRILHA E ABD AO FINAL OU UM DELES E CARDIO

TREINO 02 – PEITO E OMBRO

MOBILIDADE DE OMBRO + MANGUITO

2x12 mobil. 2x10 manguito

SUPINO RETO HALTERES

	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	2	1
REPETIÇÕES	12	10a12	10a12
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA

OBSERVAÇÕES

MANTER AS ESCÁPULAS CONTRAÍDAS EM CONTATO COM O BANCO DURANTE TODO O EXERCÍCIO. PENSAR NO MOVIMENTO DE EMPURRAR, OU SEJA, O OMBRO VAI NA DIREÇÃO CONTRÁRIA (MÃO EMPURRA PRA CIMA, OMBRO VAI PARA TRÁS FECHANDO MAIS AS ESCÁPULAS). MANTER O COTOVELO SEMPRE NA LINHA DO PEITORAL;

LINK

https://youtu.be/-05Q6_AJ4k

VOADOR

	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES		2	1
REPETIÇÕES		10a12	10a12
REST		1'30''	2'
RIR		1 a 3 na reserva	FALHA

OBSERVAÇÕES

CINTURA ESCAPULAR TRAVADA, SEM DEIXAR O OMBRO IR PARA A FRENTE QUANDO AS MÃOS FOREM FECHANDO. NUNCA ENCOSTAR UMA MÃO NA OUTRA, SEMPRE PARAR NA LARGURA DOS OMBROS E VERIFICAR SE OS OMBROS ESTÃO ENCAIXADOS PARA TRÁS E PARA BAIXO (TRAPÉZIO INFERIOR ATIVADO E NÃO TRAPÉZIO SUPERIOR).

LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=CgVuFq38j94>

DESENVOLVIMENTO SENTADO BANCO HALTERES - ABERTA			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	12a15	10a12	10a12
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
MANTER AS ESCÁPULAS CONTRAÍDAS EM CONTATO COM O BANCO DURANTE TODO O EXERCÍCIO (ESSA VAI SER A PRINCIPAL DIFICULDADE). PENSAR NO MOVIMENTO DE EMPURRAR, OU SEJA, O OMBRO VAI NA DIREÇÃO CONTRÁRIA (MÃO EMPURRA PRA CIMA, OMBRO VAI PARA TRÁS FECHANDO MAIS AS ESCÁPULAS). MANTER O COTOVELO SEMPRE A FRENTE DO TRONCO; BANCO COM LEVE INCLINAÇÃO (1 A MENOS DE RETO).			
LINK			
https://www.youtube.com/watch?v=wqR5YaDTx6A			

ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES – plano da escápula			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	12a15	10a12	10a12
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
<p>MANTER AS ESCÁPULAS CONTRAÍDAS DURANTE TODO O EXERCÍCIO. ABD CONTRAÍDO. TENTAR PENSAR QUE O COTOVELO ESTA SENDO PUXADO PARA CIMA E NÃO A MÃO. POR ISSO A MÃO NUNCA VAI FICAR ACIMA DA LINHA DO COTOVELO. TENTAR NÃO JOGAR O COTOVELO PARA TRÁS, SEMPRE MANTENDO COTOVELOS A FRENTE DO TRONCO.</p>			
LINK			
https://www.youtube.com/watch?v=nF8ikYJSV4I			



TRÍCEPS TESTA COM HALTER NO BANCO INCLINADO			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	15	10a12	10a12
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
<p>INCLINAÇÃO DE 30 GRAUS (1 OU 2 ACIMA DO RETO/DEITADO A DEPENDER DO BANCO) ABD CONTRAÍDO, VAI TRAVAR OS COTOVELOS E VAI MOVIMENTAR APENAS AS MÃOS, DEIXANDO A CINTURA ESCAPULAR TRAVADA, OS OMBROS TRAVADOS E JOGANDO A FORÇA TODA PARA OS TRÍCEPS.</p>			
LINK			
https://www.youtube.com/shorts/aJymZ9GLAqc			

TRÍCEPS POLIA - TRONCO NO FERRO			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES		1	2
REPETIÇÕES		10a12	10a12
REST		1'30''	2'
RIR		1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
ABD CONTRAÍDO, ESCÁPULAS CONTRAÍDAS MANTER COTOVELOS TRAVADOS, NÃO MOVIMENTAR OMBROS.			
LINK			
Vou encaminhar direto no whats pq não existe na internet kkkk			

TREINO 03 – PERNAS

MOBILIDADES + ALONGAMENTOS PERNA

Realizar a rotina de mobilidade antes do treino (conforme LINK <https://www.instagram.com/p/CeEHe6KrySf/?igshid=YmMyMTA2M2Y=>).

CADEIRA ABDUTORA TRONCO RETO + INCLINADO

	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	20cada	10a12	10a12
REST	1'	1'30''	2'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA

OBSERVAÇÕES

MOVIMENTO CONTROLADO; TRONCO INCLINADO PRA FRENTE E **BUNDA BEM EMPINADA**. ANTES DE COMEÇAR O EXERCÍCIO TENTAR ATIVAR ISOMETRICAMENTE O GLÚTEO. A FORÇA SERÁ **APENAS** NOS JOELHOS PARA FORA E NÃO NOS PÉS. MANTER ABD BEM CONTRAÍDO E MANTER O ALINHAMENTO DA COLUNA.

NAS 2 WORKSETS FAZER 15 MOVIMENTOS COM O TRONCO RETO E BUMBUM EMPINADO E + 15 COM O TRONCO BEM INCLINADO PARA FRENTE E O BUMBUM MAIS EMPINADO AINDA.

LINK

<https://www.youtube.com/watch?v=oO6vnof1BT0>

AGACHAMENTO LIVRE

	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	15	12	10a12
REST	2'	2'	2'
RIR	1 a 3 reserva	1 a 3 reserva	FALHA SEGURA

OBSERVAÇÕES

FAZER A ATIVAÇÃO PLANTAR (<https://www.youtube.com/watch?v=aA6u1qyEMso>) E MANTER DURANTE TODA SÉRIE. QUERO REPETIÇÕES MAIS LENTAS E **PROFUNDAS (DESCENDO O MÁXIMO QUE DER)** JOGANDO OS JOELHOS PARA FORA. ABDÔMEN CONTRAÍDO DURANTE TODO O EXERCÍCIO. **A FORÇA É NO CALCANHAR EMPURRANDO O CHÃO. NUNCA PROJETAR A FORÇA PARA OS DEDOS DO PÉ.**

LINK

CADEIRA FLEXORA			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	20	15	10a12
REST	2'	2'	2'a3'
RIR	1 a 3 reserva	1 a 3 reserva	FALHA SEGURA
OBSERVAÇÕES			
PÉS EM DORSIFLEXÃO (APONTADOS PARA CIMA), ABDÔMEN CONTRAÍDO, E SEGURANDO NO BANCO PARA NÃO DEIXAR O BUMBUM SAIR DO BANCO.			
LINK			
https://www.youtube.com/watch?v=d9ckc0XSaHk			

STIFF COM HALTERES*			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES		1	2
REPETIÇÕES		10a12	10a12
REST		2'	2'
RIR		1 a 3 reserva	FALHA SEGURA
OBSERVAÇÕES			
<p>FORÇA COM OS JOELHOS PARA FORA TODO O TEMPO; FAZER A ATIVAÇÃO PLANTAR (https://www.youtube.com/watch?v=aA6u1qyEMso) E MANTER DURANTE TODA SÉRIE. QUERO REPETIÇÕES MAIS LENTAS E JOGANDO OS JOELHOS PARA FORA DIREÇÃO DOS OMBROS). ABDÔMEN CONTRAÍDO DURANTE TODO O EXERCÍCIO. ARCO DE LOMBAR SEMPRE. FORÇA É DO CALCANHAR EMPURRANDO O CHÃO. NUNCA PROJETAR A FORÇA PARA OS DEDOS DO PÉ OU PARA O TRONCO / BRAÇOS.</p> <p>*** LEMBRAR QUE O STIFF É O MOVIMENTO DO QUADRIL INDO PARA TRÁS E EMPINANDO E NÃO O SUBIR E DESCER DA BARRA, PENSA SÓ NO QUADRIL.</p>			
LINK			
https://www.youtube.com/shorts/KF3QpW6-jto			

CADEIRA EXTENSORA			
	WARMUP SETS	FEEDER SETS	WORK SETS
SÉRIES	1	1	2
REPETIÇÕES	20	15	12 a 15 – 10 a 12
REST	90seg	2'	3'
RIR	1 a 3 na reserva	1 a 3 na reserva	FALHA
OBSERVAÇÕES			
PÉS EM DORSIFLEXÃO (APONTADOS PARA CIMA), ABDÔMEN CONTRAÍDO, E SEGUREM NO BANCO PARA NÃO DEIXAR O BUMBUM SAIR DO BANCO. SENTINDO ALGUM DESCONFORTO NO JOELHO ME RELATEM E FAÇAM O MOVIMENTO MAIS CURTINHO MESMO (MENOR AMPLITUDE INICIALMENTE MESMO).			
LINK			
https://www.youtube.com/watch?v=EZwX3DqaZ5M			



OBRIGADA PELA CONFIANÇA!