



TREINO A

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
<u>Pulldown com corda segure 2s em baixo</u>	<u>3x15</u>
<u>Barra Fixa</u>	<u>3x até a falha</u>
<u>Puxada alta contraia 2s e volta em 4s</u>	<u>3x10, 1x15</u>
<u>Remada sentado</u>	<u>4x10</u>
<u>Posterior de ombro no cabo médio</u>	<u>4x12</u>
<u>Peck deck invertido com drop</u>	<u>3x15/15</u>
<u>stiff</u>	<u>3x12</u>
<u>Mesa flexora</u>	<u>4x10</u>

TREINO B

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
<u>Supino inclinado no Cross 2 segundos no pico de contração</u>	<u>5x10</u>
<u>Voador</u>	<u>4x10</u>
<u>Flexão 60 rep</u>	<u>6x10</u>
<u>Supino inclinado com halteres ou articulado</u>	<u>4x12</u>
<u>Panturrilha no smith com degrau 15segundos de descanso</u>	<u>5x10</u>
<u>Rosca Simultanea com halteres</u>	<u>4x12</u>
<u>Rosca Concentrada</u>	<u>1x15 3x8</u>

TREINO C

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
<u>Leg Press</u>	<u>4x12</u>
<u>Afundo com Halter</u>	<u>4x15</u>
<u>Bulgaro com Halter</u>	<u>4x10</u>
<u>Agachamento Livre</u>	<u>4x10</u>
<u>Gêmeos em pé 2s alongando e 2s contraindo</u>	<u>5x12</u>
<u>Cadeira Adutora a cada 5 descanse 10s</u>	<u>1x12 3x20</u>

TREINO D

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
<u>Biceps no banco 45º martelo simultaneo</u>	<u>4x10</u>
<u>Biceps na polia alta unilateral</u>	<u>3x15</u>
<u>Rosca alternada 4s descendo 2s contraindo</u>	<u>3x12</u>
<u>Triceps com corda polia</u>	<u>4x12</u>
<u>Triceps no supino (pegada fechada)</u>	<u>4x10</u>
<u>Triceps com barra na polia</u>	<u>4x8 (pesado)</u>



TREINO E

EXERCÍCIO	SÉRIE REP.
<u>Elevação lateral com halter drop set</u>	<u>3x6-8-10 3x10-8-6</u>
<u>Desenvolvimento arnold</u>	<u>3x12</u>
<u>Desenvolvimento com halteres + Elevação frontal com barra</u>	<u>3x15 + 15</u>
<u>Elevação frontal pegada supinada no banco 45º</u>	<u>3x15</u>
<u>Panturrilha unilateral degrau descansa 10 segundos</u>	<u>3x20</u>
<u> </u>	<u> </u>
<u> </u>	<u> </u>
<u> </u>	<u> </u>

LEMBRE-SE DE REALIZAR OS EXERCÍCIOS DE MANEIRA CORRETA PARA ALCANÇAR OS OBJETIVOS DESEJADOS. CASO NECESSÁRIO, PROCURE O PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA DA SUA ACADEMIA PARA AUXILIAR NA EXECUÇÃO ADEQUADA DOS EXERCÍCIOS.



CAFÉ DA MANHÃ:

- 30g whey, 3 bananas
- 100g arroz, 130g frango
- 2 ovos, 2 pão panco
- 100g arroz, 130g frango
- hipercalorico

JANTA:

ALMOÇO:

CEIA:

CAFÉ DA TARDE:

OBSERVAÇÃO: VOCÊ TEM DIREITO A **UMA** REFEIÇÃO LIVRE NA SEMANA. PODE COMER O QUE QUISER, MAS LEMBRE-SE DE SUBSTITUIR APENAS **UMA** REFEIÇÃO.