



PROGRAMA DE TREINO



Fala Galera, obrigado por confiar no meu trabalho e adquirir o Forma Perfeita. Aqui vai um dos presentes, que são os **7 PROGRAMAS DE TREINO!** Fica como sugestão para trabalhar o seu corpo conforme sua maior necessidade.

Há 6 fichas que priorizam um grupo muscular específico e 1 ficha genérica que não prioriza nenhum grupo em particular. O princípio da prioridade utilizada se baseia em iniciar o treino com o músculo alvo da vez e também treiná-lo com maior frequência na semana.

Nota-se que há uma melhora significativa com o uso desses princípios. Estude a forma perfeita de executar cada exercício do programa escolhido aqui no curso e manda bala!

IMPORTANTE: Não esqueça de fazer a lição de casa que é comer adequadamente e dormir o necessário todas as noites!

P.S.: Os mais experientes devem sentir a vontade para fazer modificações nesses programas, porém utilizá-los como "base".

Abraços e bons treinos!

Will Detilli



TREINO GENÉRICO

SEGUNDA

COSTAS - ABDOMEN

Pulley (pegada aberta)	4 X 8 a 12
Pulley Frente Triangulo	4 X 8 a 12
Remada Sentado	4 X 8 a 12
Remada Unilateral	4 X 8 a 12
Remada Curvada	4 X 8 a 12

Reto Abdominal Solo	2 X 15 a 20
Inferior Reto Abdominal Solo	2 X 15 a 20
Oblíquo (Cross Over)	2 X 15 a 20

QUINTA

BÍCEPS - TRÍCEPS

Rosca Direta	4 X 8 a 12
Rosca Scott	4 X 8 a 12
Rosca Concentrada	4 X 8 a 12
Rosca Polia Alta	4 X 8 a 12

Tríceps Paralelas	4 X 8 a 12
Tríceps Testa	4 X 8 a 12
Francês Unilateral	4 X 8 a 12
Tríceps Corda	4 X 8 a 12

TERÇA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Livre	4 X 8 a 12
Leg Press 45°	4 X 8 a 12
Cadeira Extensora	4 X 8 a 12
Mesa Flexora	4 X 8 a 12
Flexão Vertical	4 X 8 a 12
Cadeira adutora	4 X 8 a 12
Gêmeos sentados	3 X 15 a 20
Gêmeos em pé	3 X 15 a 20

QUARTA

PEITO - ABDOMEN

Supino Reto	4 X 8 a 12
Supino Inclinado	4 X 8 a 12
Dumbbell Press Inclinado	4 X 8 a 12
Crucifixo Declinado	3 X 8 a 12
Peck Deck	3 X 8 a 12
Reto Abdominal Solo	2 X 15 a 20
Inferior Reto Abdominal Solo	2 X 15 a 20
Oblíquo (Cross Over)	2 X 15 a 20

SÁBADO

ABDOMEN - ANTEBRAÇO

Reto Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Inferior Reto Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Oblíquo (Cross Over)	3 X 15 a 20
Prancha	3 X ISOMETRIA até a falha
Rosca Inversa	4 X 8 a 12
Rosca Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12

TREINO COM ÊNFASE EM PANTURRILHAS



SEGUNDA

PANTURRILHAS - COSTAS

Gemeos em pé	4 X 15 a 20
Gemeos sentados	4 X 15 a 20
Pulley (pegada aberta)	4 X 8 a 12
Pulley Frente Triangulo	4 X 8 a 12
Remada Sentado	4 X 8 a 12
Remada Unilateral	3 X 8 a 12
Remada Curvada	3 X 8 a 12

TERÇA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Livre	4 X 8 a 12
Leg Press 45°	4 X 8 a 12
Cadeira Extensora	4 X 8 a 12
Mesa Flexora	4 X 8 a 12
Flexão Vertical	4 X 8 a 12
Cadeira adutora	4 X 8 a 12
Gemeos sentados	3 X 15 a 20
Gemeos em pé	3 X 15 a 20

QUARTA

PANTURRILHAS - PEITO

Gemeos em pé	4 X 15 a 20
Gemeos sentados	4 X 15 a 20
Supino Reto	4 X 8 a 12
Supino Inclinado	4 X 8 a 12
Dumbell Press Inclinado	4 X 8 a 12
Crucifixo Declinado	3 X 8 a 12
Peck Deck	3 X 8 a 12

QUINTA

BÍCEPS - TRÍCEPS

Rosca Direta	4 X 8 a 12
Rosca Scott	4 X 8 a 12
Rosca Concentrada	4 X 8 a 12
Rosca Polia Alta	4 X 8 a 12
Tríceps Paralelas	4 X 8 a 12
Tríceps Testa	4 X 8 a 12
Francês Unilateral	4 X 8 a 12
Tríceps Corda	4 X 8 a 12

SEXTA

PANTURRILHAS - OMBROS

Gemeos sentados	4 X 15 a 20
Gemeos em pé	4 X 15 a 20
Desenvolvimento (halteres)	4 x 8 a 12
Elevação Lateral	4 x 8 a 12
Elevação Frontal Inclinada	4 x 8 a 12
Elevação Diagonal	4 x 8 a 12
Voador Invertido	3 x 8 a 12
Crucifixo Inverso	3 x 8 a 12
Encolhimento (trapézio)	3 x 8 a 12

SÁBADO

PANTURRILHAS - ABDOMEN

Gemeos em pé	6 X 15 a 20
Gemeos sentados	6 X 15 a 20
Gemeos no Leg Press	6 X 15 a 20
Abdominal Inferior [Corpo Suspenso]	3 X Máximas
Oblíquo [Cross Over]	3 X 15 a 20



TREINO COM ÊNFASE EM PERNAS

SEGUNDA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Livre	4 x 8 a 12
Agachamento Hack	4 x 8 a 12
Leg Press 45º	4 x 8 a 12
Passada	3 X 8 a 12
Cadeira Extensora	3 X 8 a 12
Stiff	4 X 8 a 12
Mesa Flexora	4 X 8 a 12
Gemeos sentados	3 X 15 a 20
Gemeos em pé	3 X 15 a 20

TERÇA

PEITO - TRÍCEPS

Supino Reto	4 X 8 a 12
Supino Inclinado	4 X 8 a 12
Dumbbell Press Inclinado	4 X 8 a 12
Crucifixo Declinado	3 X 8 a 12
Peck Deck	3 X 8 a 12
Pulley Tríceps	4 X 8 a 12
Tríceps Coice	4 X 8 a 12
Francês Unilateral	4 X 8 a 12

QUARTA

COXA - OMBROS

Agachamento Sumô	3 X 8 a 12
Cadeira Adutora	3 X 8 a 12
Stiff	3 X 8 a 12
Cadeira Abdutora	3 X 8 a 12
Desenvolvimento (halteres)	4 X 8 a 12
Elevação Lateral	4 X 8 a 12
Elevação Frontal	4 X 8 a 12
Crucifixo Inverso	4 X 8 a 12

QUINTA

COSTAS - BÍCEPS

Pulley (pegada aberta)	4 X 8 a 12
Pulley Frente Triângulo	4 X 8 a 12
Remada Sentado	4 X 8 a 12
Remada Unilateral	3 X 8 a 12
Remada Curvada	3 X 8 a 12
Rosca Alternada	4 X 8 a 12
Rosca Simultânea Inclinada	4 X 8 a 12
Rosca Polia Alta	4 X 8 a 12

SEXTA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Livre	4 x 8 a 12
Agachamento Hack	4 x 8 a 12
Leg Press 45º	4 x 8 a 12
Passada	3 X 8 a 12
Cadeira Extensora	3 X 8 a 12
Flexão Vertical	4 X 8 a 12
Cadeira Flexora	4 X 8 a 12
Gemeos sentados	3 X 15 a 20
Gemeos em pé	3 X 15 a 20

SÁBADO

ABDOMEN - ANTEBRAÇO

Abdominal Inferior (Corpo Suspensó)	3 X Máximas
Reto Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Prancha	3 X ISOMETRIA até a falha
Prancha Lateral	3 X ISOMETRIA até a falha
Rosca Inversa	4 X 8 a 12
Rosca Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12



TREINO COM ÊNFASE EM BRAÇOS

SEGUNDA

TRÍCEPS - PEITO

Pulley Tríceps	4 X 8 a 12
Tríceps Coice	4 X 8 a 12
Francês Unilateral	4 X 8 a 12
Supino Reto	3 X 8 a 12
Supino Inclinado	3 X 8 a 12
Dumbell Press Inclinado	3 X 8 a 12
Crucifixo Declinado	3 X 8 a 12
Peck Deck	3 X 8 a 12

QUINTA

OMBRO - PANTURRILHA

Desenvolvimento (halteres)	4 x 8 a 12
Elevação Lateral	4 x 8 a 12
Elevação Diagonal	4 x 8 a 12
Elevação Frontal	4 x 8 a 12
Voador Invertido	4 x 8 a 12
Encolhimento (trapézio)	4 x 8 a 12
Gêmeos sentados	3 X 15 a 20
Gêmeos em pé	3 X 15 a 20

TERÇA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Livre	4 x 8 a 12
Leg Press 45°	4 x 8 a 12
Passada	4 x 8 a 12
Stiff	4 X 8 a 12
Cadeira Flexora	4 X 8 a 12
Cadeira Adutora	4 X 8 a 12
Cadeira Abdutora	3 X 8 a 12
Gêmeos sentados	3 X 15 a 20
Gêmeos em pé	3 X 15 a 20

SEXTA

BÍCEPS - TRÍCEPS

Rosca Direta	4 X 8 a 12
Rosca Scott	4 X 8 a 12
Rosca Concentrada	4 X 8 a 12
Rosca Polia Alta	4 X 8 a 12
Tríceps Paralelas	4 X 8 a 12
Tríceps Testa	4 X 8 a 12
Francês Unilateral	4 X 8 a 12
Tríceps Corda	4 X 8 a 12

QUARTA

BÍCEPS - COSTAS

Rosca Alternada	4 X 8 a 12
Rosca Simultânea Inclinada	4 X 8 a 12
Rosca Polia Alta	4 X 8 a 12
Pulley (pegada aberta)	3 X 8 a 12
Pulley Frente Triangulo	3 X 8 a 12
Remada Sentado	3 X 8 a 12
Remada Unilateral	3 X 8 a 12
Remada Curvada	3 X 8 a 12

SÁBADO

ABDOMEN - ANTEBRAÇO

Abdominal Inferior (Corpo Suspenso)	3 X Máximas
Reto Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Prancha	3 X ISOMETRIA até a falha
Prancha Lateral	3 X ISOMETRIA até a falha
Rosca Inversa	4 X 8 a 12
Rosca Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12

TREINO COM ÊNFASE EM OMBROS



SEGUNDA

OMBRO FRONTAL - PEITO

Elevação Frontal	4 X 8 a 12
Elevação Diagonal	4 X 8 a 12
Elevação Frontal Inclinada	4 X 8 a 12
Supino Reto	3 X 8 a 12
Supino Inclinado	3 X 8 a 12
Dumbell Press Inclinado	3 X 8 a 12
Crucifixo Declinado	3 X 8 a 12
Peck Deck	3 X 8 a 12

QUINTA

BÍCEPS - TRÍCEPS

Rosca Alternada	4 X 8 a 12
Rosca Simultânea Inclinada	4 X 8 a 12
Rosca Concentrada	3 X 8 a 12
Rosca Polia Alta	3 X 8 a 12
Tríceps Paralelas	4 X 8 a 12
Tríceps Coice	4 X 8 a 12
Pulley Tríceps	3 X 8 a 12
Francês Unilateral	3 X 8 a 12

TERÇA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Hack	4 x 8 a 12
Cadeira Extensora	4 x 8 a 12
Passada	4 x 8 a 12
Stiff	4 X 8 a 12
Cadeira Flexora	4 X 8 a 12
Cadeira Adutora	4 X 8 a 12
Cadeira Abdutora	3 X 8 a 12
Gêmeos sentados	3 X 15 a 20
Gêmeos em pé	3 X 15 a 20

SEXTA

OMBRO GERAL - PANTURRILHA

Desenvolvimento (halteres)	4 x 8 a 12
Elevação Lateral	4 x 8 a 12
Elevação Lateral Inclinada	4 x 8 a 12
Elevação Diagonal	4 x 8 a 12
Voador Invertido	4 x 8 a 12
Encolhimento (trapézio)	4 x 8 a 12
Gêmeos sentados	3 X 15 a 20
Gêmeos em pé	3 X 15 a 20

QUARTA

OMBRO POSTERIOR - COSTAS

Crucifixo Inverso	4 X 8 a 12
Voador Invertido	4 X 8 a 12
Encolhimento (trapézio)	4 X 8 a 12
Pulley (pegada aberta)	3 X 8 a 12
Pulley Frente Triangulo	3 X 8 a 12
Remada Sentado	3 X 8 a 12
Remada Unilateral	3 X 8 a 12
Remada Curvada	3 X 8 a 12

SÁBADO

ABDOMEN - ANTEBRAÇO

Abdominal Inferior (Corpo Suspenso)	3 X Máximas
Reto Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Prancha	3 X ISOMETRIA até a falha
Prancha Lateral	3 X ISOMETRIA até a falha
Rosca Inversa	4 X 8 a 12
Rosca Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12



TREINO COM ÊNFASE EM PEITORAL

SEGUNDA

PEITO - OMBRO FRONTAL & LATERAL

Supino Reto	4X8 a 12
Supino Inclinado	4X8 a 12
Dumbell Press Inclinado	4X8 a 12
Crucifixo Declinado	3X8 a 12
Peck Deck	3X8 a 12
Desenvolvimento (halteres)	3X8 a 12
Elevação Diagonal	3X8 a 12
Elevação Lateral Inclinada	3X8 a 12

QUINTA

COSTAS - OMBRO POSTERIOR

Pulley (pegada aberta)	4X8 a 12
Pulley Frente Triângulo	4X8 a 12
Remada Sentado	4X8 a 12
Remada Unilateral	4X8 a 12
Remada Curvada	4X8 a 12
Crucifixo Inverso	4X8 a 12
Voador Invertido	4X8 a 12

TERÇA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Hack	4x8 a 12
Cadeira Extensora	4x8 a 12
Passada	4x8 a 12
Stiff	4X8 a 12
Cadeira Flexora	4X8 a 12
Cadeira Adutora	4X8 a 12
Cadeira Abdutora	3X8 a 12
Gêmeos sentados	3X15 a 20
Gêmeos em pé	3X15 a 20

SEXTA

PEITO - BÍCEPS - PANTURRILHA

Supino Inclinado	4X8 a 12
Peck Deck	4X8 a 12
Crucifixo Declinado	4X8 a 12
Rosca Alternada	4X8 a 12
Rosca Simultânea Inclinada	4X8 a 12
Rosca Concentrada	3X8 a 12
Rosca Polia Alta	3X8 a 12
Gêmeos sentados	3X15 a 20
Gêmeos em pé	3X15 a 20

QUARTA

PEITO - TRÍCEPS

Supino Reto	4X8 a 12
Cross Over (parte interna)	4X8 a 12
Cross Over (inferior)	4X8 a 12
Tríceps Paralelas	4X8 a 12
Tríceps Coice	4X8 a 12
Pulley Tríceps	3X8 a 12
Francês Unilateral	3X8 a 12

SÁBADO

ABDOMEN - ANTEBRAÇO

Abdominal Inferior (Corpo Suspensó)	3 X Máximas
Reto Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Prancha	3 X ISOMETRIA até a falha
Prancha Lateral	3 X ISOMETRIA até a falha
Rosca Inversa	4 X 8 a 12
Rosca Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12



TREINO COM ÊNFASE EM COSTAS

SEGUNDA

COSTAS - OMBRO POSTERIOR

Pulley (pegada aberta)	4 X 8 a 12
Pulley Frente Triangulo	4 X 8 a 12
Remada Sentado	4 X 8 a 12
Remada Unilateral	4 X 8 a 12
Remada Curvada	4 X 8 a 12
Crucifixo Inverso	4 X 8 a 12
Voador Invertido	4 X 8 a 12

QUINTA

PEITO - OMBRO FRONTAL & LATERAL

Supino Reto	4 X 8 a 12
Supino Inclinado	4 X 8 a 12
Crucifixo Inclinado	4 X 8 a 12
Cross Over (parte interna)	3 X 8 a 12
Cross Over (inferior)	3 X 8 a 12
Desenvolvimento (halteres)	3 X 8 a 12
Elevação Frontal Inclinada	3 X 8 a 12
Elevação Lateral	3 X 8 a 12

TERÇA

MEMBROS INFERIORES

Agachamento Livre	4 X 8 a 12
Leg Press 45°	4 X 8 a 12
Cadeira Extensora	4 X 8 a 12
Mesa Flexora	4 X 8 a 12
Flexão Vertical	4 X 8 a 12
Cadeira adutora	4 X 8 a 12
Gêmeos sentados	3 X 15 a 20
Gêmeos em pé	3 X 15 a 20

QUARTA

COSTAS - BÍCEPS

Flexão na Barra (contrapeso ou livre)	4 X 8 a 12
Pulley Frente Triangulo	4 X 8 a 12
Pull Down	4 X 8 a 12
Rosca Direta	4 X 8 a 12
Rosca Simultânea Inclinada	4 X 8 a 12
Rosca Scott	3 X 8 a 12
Rosca Polia Alta	3 X 8 a 12

SÁBADO

ABDOMEN - ANTEBRAÇO

Reto Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Inferior Reta Abdominal Solo	3 X 15 a 20
Oblíquo (Cross Over)	3 X 15 a 20
Prancha	3 X ISOMETRIA até a falha
Rosca Inversa	4 X 8 a 12
Rosca Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12
Abdução Punho	4 X 8 a 12

SEXTA

COSTAS - TRÍCEPS - PANTURRILHAS

Flexão na Barra (contrapeso ou livre)	3 X 8 a 12
Pulley Frente Triangulo	3 X 8 a 12
Pull Down	3 X 8 a 12
Tríceps Testa	4 X 8 a 12
Tríceps Coice	4 X 8 a 12
Tríceps Corda	3 X 8 a 12
Francês Unilateral	3 X 8 a 12
Gêmeos sentados	3 X 15 a 20
Gêmeos em pé	3 X 15 a 20