

PLANO DE TREINO

Segunda - feira

 Peito	Séries	Rep.
Supino Inclinado	4x	6 a 12
Supino reto	3x	10 a 12
Crucifixo	4x	6 a 12
Voador peitoral	3x	10 a 12

TREINO B

 Biceps Biceps	Séries	Rep.
Rosca direta	4x	8 a 12
Rosca Scott (ou concentrada)	4x	8 a 12
Rosca inclinada com halteres	4x	8 a 12

- Alta intensidade (carga entre 70-85% 1RM)
- Volume adequado (10–20 séries semanais por músculo)
- Execução controlada e foco em contração excêntrica
- Descanso entre séries (~1 a 2 minutos para isolados, 2–3 min para compostos pesados)
- Progressão semanal (aumento gradual de carga ou repetições)

PLANO DE TREINO

Terça - feira

 Perna	Séries	Rep.
Agachamento livre	4x	10 a 12
Leg press	4x	10 a 12
Extensora	4x	10 a 12

TREINO B

 Panturrilhas	Séries	Rep.
Panturrilha em pé	4x	8 a 12
Panturrilha sentado	4x	8 a 12

- Alta intensidade (carga entre 70-85% 1RM)
- Volume adequado (10–20 séries semanais por músculo)
- Execução controlada e foco em contração excêntrica
- Descanso entre séries (~1 a 2 minutos para isolados, 2–3 min para compostos pesados)
- Progressão semanal (aumento gradual de carga ou repetições)

PLANO DE TREINO

Quarta - feira

 Costas	Séries	Rep.
Barra fixa	4x	10 a 12
Puxada alta	4x	10 a 12
Remada curvada	4x	10 a 12
Remada unilateral com halteres	4x	10 a 12

TREINO B

 Tríceps	Séries	Rep.
Tríceps pulley	4x	8 a 12
Tríceps francês	4x	8 a 12

- Alta intensidade (carga entre 70-85% 1RM)
- Volume adequado (10–20 séries semanais por músculo)
- Execução controlada e foco em contração excêntrica
- Descanso entre séries (~1 a 2 minutos para isolados, 2–3 min para compostos pesados)
- Progressão semanal (aumento gradual de carga ou repetições)

PLANO DE TREINO

Quinta - Feira

 Peito inferior	Séries	Rep.
Supino Declinado	4x	10 a 12
Crucifixo declinado	4x	10 a 12

TREINO B

 Ombro	Séries	Rep.
Desenvolvimento com halteres	4x	8 a 12
Desenvolvimento militar	4x	8 a 12
Elevação lateral com halteres	3x	8 a 12
Facepull (cabos)	3x	8 a 12

- Alta intensidade (carga entre 70-85% 1RM)
- Volume adequado (10–20 séries semanais por músculo)
- Execução controlada e foco em contração excêntrica
- Descanso entre séries (~1 a 2 minutos para isolados, 2–3 min para compostos pesados)
- Progressão semanal (aumento gradual de carga ou repetições)

PLANO DE TREINO

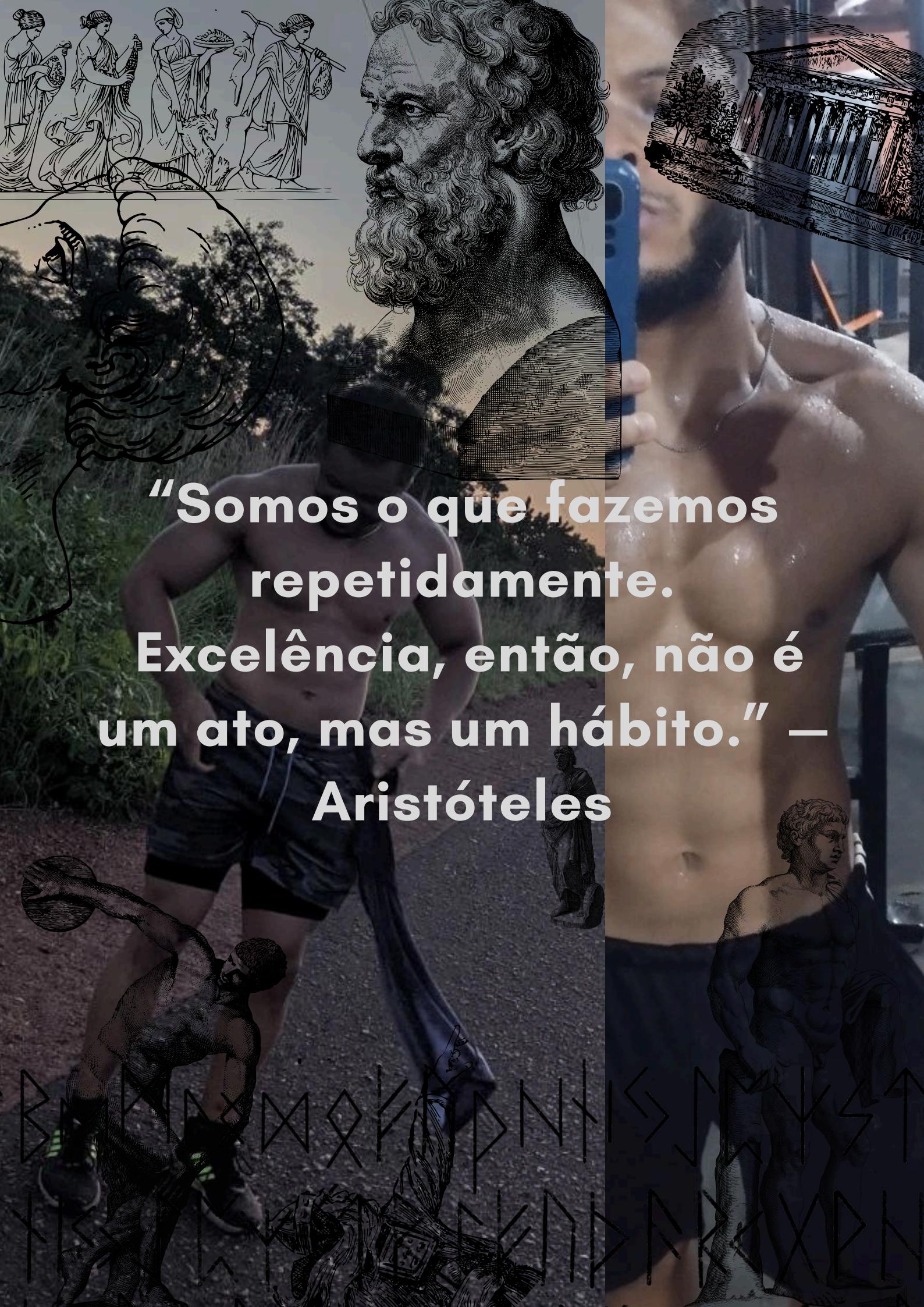
sexta - Feira

 Perna Posterior	Séries	Rep.
Cadeira flexora	4x	10 a 12
Cadeira flexora unilateral	4x	10 a 12
Stiff com halteres	4x	10 a 12
Sumô Sumô	4x	10 a 12

TREINO B

 Abdomen	Séries	Rep.
Elevação de pernas na barra fixa	4x	8 a 12
Prancha frontal	3x	45s - 60s
Crunch na polia	3x	8 a 12
Abdômen máquina	3x	8 a 12

- Alta intensidade (carga entre 70-85% 1RM)
- Volume adequado (10–20 séries semanais por músculo)
- Execução controlada e foco em contração excêntrica
- Descanso entre séries (~1 a 2 minutos para isolados, 2–3 min para compostos pesados)
- Progressão semanal (aumento gradual de carga ou repetições)



**“Somos o que fazemos
repetidamente.**

**Excelência, então, não é
um ato, mas um hábito.” —**

Aristóteles