

FICHA DE TREINO ABC - PARA 6 DIAS

TREINO A

PEITO

Crucifixo declinado com dumbells (3 séries)
Desenvolvimento reto com barra (3 séries)
Desenvolvimento inclinado na máquina (3 séries)

OMBRO FRONTAL

Desenvolvimento militar c/ pegada inversa (3 séries)
Elevação frontal na polia baixa (3 séries)

OMBRO LATERAL

Elevação lateral atrás do tronco na polia baixa (3 séries)
Elevação lateral c/ cotovelo dobrado (3 séries)

TRÍCEPS

Extensão corda atrás da nuca (3 séries)
Puxador triceps vertical (3 séries)

TREINO B

COSTAS

Remada curvada com pegada alta (3 séries)
Puxador aberto na frente (3 séries)

LOMBAR

Hiperextensão lombar (3 séries)

DELTOIDE POSTERIOR

Crucifixo inverso no pack deck (3 séries)

BÍCEPS

Rosca direta (3 séries)
Rosca concentrada (3 séries)

ANTEBRAÇO

-Rosca de punho com barras (4 séries)

TREINO C

PERNA COMPLETA

Mesa romana extensão (3 séries)
Leg Press 45° (3 séries)
Agachamento Rack Inclinado (3 séries)

GLUTEOS

Abdutora (3 séries)

PANTURRILHA

Flexão plantar em pé (3 séries)
Flexão plantar sentado (3 séries)

