

Balestrero Team

Protocolo de treino

Segunda

Item	Exercício	Séries	Repetições	Intervalo	Nota
1	Cadeira Extensora com 2 drop cada série	4	10	2 Min	. faz 10 rep, dropa, faz 10 rep, dropa dnv e vai até falhar
2	Agachamento livre aumenta carga e diminui repetições	3	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
4	Leg Press 45 aumenta carga e diminui repetições	3	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
5	Mesa Flexora	4	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
6	Cadeira Flexora	4	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
7	Stiff	4	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
8	Panturrilha Sentado 4x30	4	30	2 Min	Carga Moderada
9	Panturrilha Máquina em Pé 4x20/15/10/10	4	20	2 Min	Carga Moderada
	Total	30	100		

Terça

Item	Exercício	Séries	Repetições	Intervalo	Nota
1	Supino inclinado Smith	4	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
2	Supino inclinado c halteres	4	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
3	Supino reto barra ou halteres	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
4	Cross over Polia Alta	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
4	Cross over Polia Baixa	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
6	Elevação Lateral Halteres com 3 drop cada série,	4	40	2 Min	Faz 10, dropa,mais10,dropa,mais10
7	Elevação Frontal halteres pegada pronada	4	8	2 Min	
8	Elevação de Pernas paralelas ou chão	4	FALHA	2 Min	
9	Prancha	4	FALHA	2 Min	
	Total	33	98		

Quarta

Item	Exercício	Séries	Repetições	Intervalo	Nota
1	Barra Fixa	5	FALHA	2 Min	
2	Remada Curvada Pronada	4	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
3	Remada Cavalinho	4	12	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
4	Serrote	4	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
5	Puxada Pulley pegada aberta	3	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
6	Puxada Frente com triângulo	3	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
7	Panturrilha Sentado 4x30	4	30	2 Min	
8	Panturrilha Máquina em Pé 4x20/15/10/10	4	20	2 Min	
	Total	31	98		

Sexta

Item	Exercício	Séries	Repetições	Intervalo	Nota
1	Cadeira Extensora	10	10	90 Seg	Carga Moderada
2	Agachamento livre aumenta carga e diminui repetições	6	10	90 Seg	Carga Moderada
3	Leg Press 45 aumenta carga e diminui repetições	6	8	90 Seg	Carga Moderada
4	Passada com Halter	4	falha	90 Seg	Carga Moderada
5	Cadeira Flexora	4	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
6	Stiff	4	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
7	Panturrilha Sentado 4x30	4	20	2 Min	
8	Panturrilha Máquina em Pé 4x20/15/10/10	4	20	2 Min	
	Total	42	84		

Sábado

Item	Exercício	Séries	Repetições	Intervalo	Nota
1	Rosca direta barra W	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
2	Rosca alternada Livre ou máquina	3	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
3	Rosca martelo com corda	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
4	Tríceps frances corda polia baixa	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
5	Tríceps Barra polia	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
6	Tríceps Corda	3	10	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
7	Elevação Lateral Halteres	3	8	2 Min	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
8	Elevação Lateral polia baixa	3	12	Sem Intervalo	Carga Baixa
9	Elevação frontal halter alternado	3	12	2	Carga para voce sentir que faria mais 2 a 3 repetições no maximo
	Total	27	90		