

# **divisão de treinos semanais**

**PUSH**

**PULL**

**LEGS**

**PUSH 2**

**PULL 2**

**SERIES VALIDAS  
SEMANAIS**



## BARRA FIXA 3X

1 série preparatória  
2 séries validas (vá até a falha)



## PUXADOR ALTO UNILATERAL 4X

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



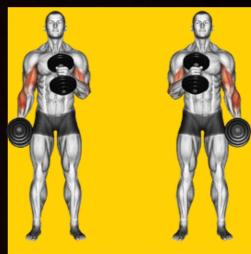
## REMADA BAIXA ABERTA PEGADA PRONADA 3X

1 série preparatória  
2 séries validas



## CRUCIFIXO INVERSO POLIA 3X

1 série preparatória  
2 séries validas



## ROSCA MARTELO 3X

1 série preparatória  
2 séries validas (controle na excêntrica)



## ROSCA INVERSA 3X

1 série preparatória  
2 séries validas



## ESTEIRA

20 minutos

## **PANTURRILHA NO LEG 45 3X**



1 série preparatória

2 séries validas

## **AGACHAMENTO SUMO, LIVRE OU MAQUINA 4X**



1 série aquecimento

1 série preparatória

2 séries validas

## **MESA FLEXORA 3X**



1 série preparatória

2 séries validas

## **CADEIRA EXTENSORA 3X**



1 série preparatória

1 séries validas

1 série rest-pause

## **CADEIRA FLEXORA UNILATERAL 3X**



1 série preparatória

2 séries validas

## **ELEVAÇÃO PÉLVICA 3X**



1 série preparatória

2 séries validas

## **CADEIRA SOLEAR 3X**



1 série preparatória

2 séries validas

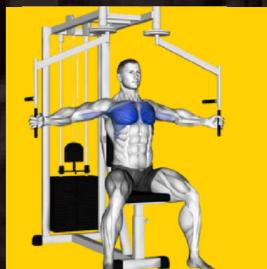


## **SUPINO INCLINADO LIVRE OU SMITH 4X**

1 série aquecimento

1 série preparatória

2 séries validas



## **CRUCIFIXO MAQUINA 3X**

1 série preparatória

2 séries validas (fazer pico de contração nas validas 3s)



## **SUPINO MAQUINA 3X**

1 série preparatória

2 séries validas



## **ELEVAÇÃO FRONTAL NA POLIA UNILATERAL 3X**

1 série preparatória

2 séries validas ( pico d contração de 2s e controle da faze excêntrica)



## **TRICEPS PULLEY UNILATERAL COM CANELEIRA 3X**

1 série preparatória

2 séries validas



## **TRICEPS FRANCES UNILATERAL POLIA 3X**

1 série preparatória

2 séries validas



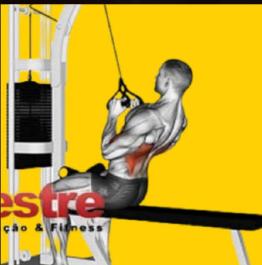
## **ESTEIRA**

20 minutos



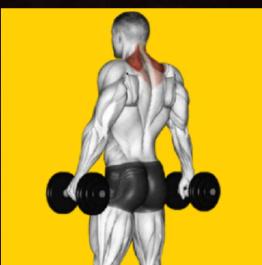
## **REMADA SERROTE 4X**

1 série aquecimento  
1 série preparatória  
2 séries validas



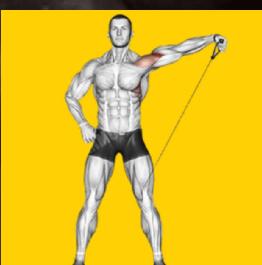
## **PUXADOR ALTO COM TRIANGULO 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas



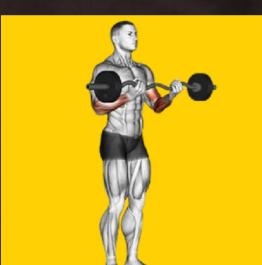
## **ENCOLHIMENTO COM HALTERES 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas (incline levemente o tronco para frente e aproxime o queixo no peito)



## **ELEVAÇÃO LATERAL POLIA 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **ROSCA DIRETA BARRA W OU POLIA 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **ROSCA SCOTT POLIA UNILATERAL 3X**

1 série preparatória  
2 séries validas



## **ESTEIRA**

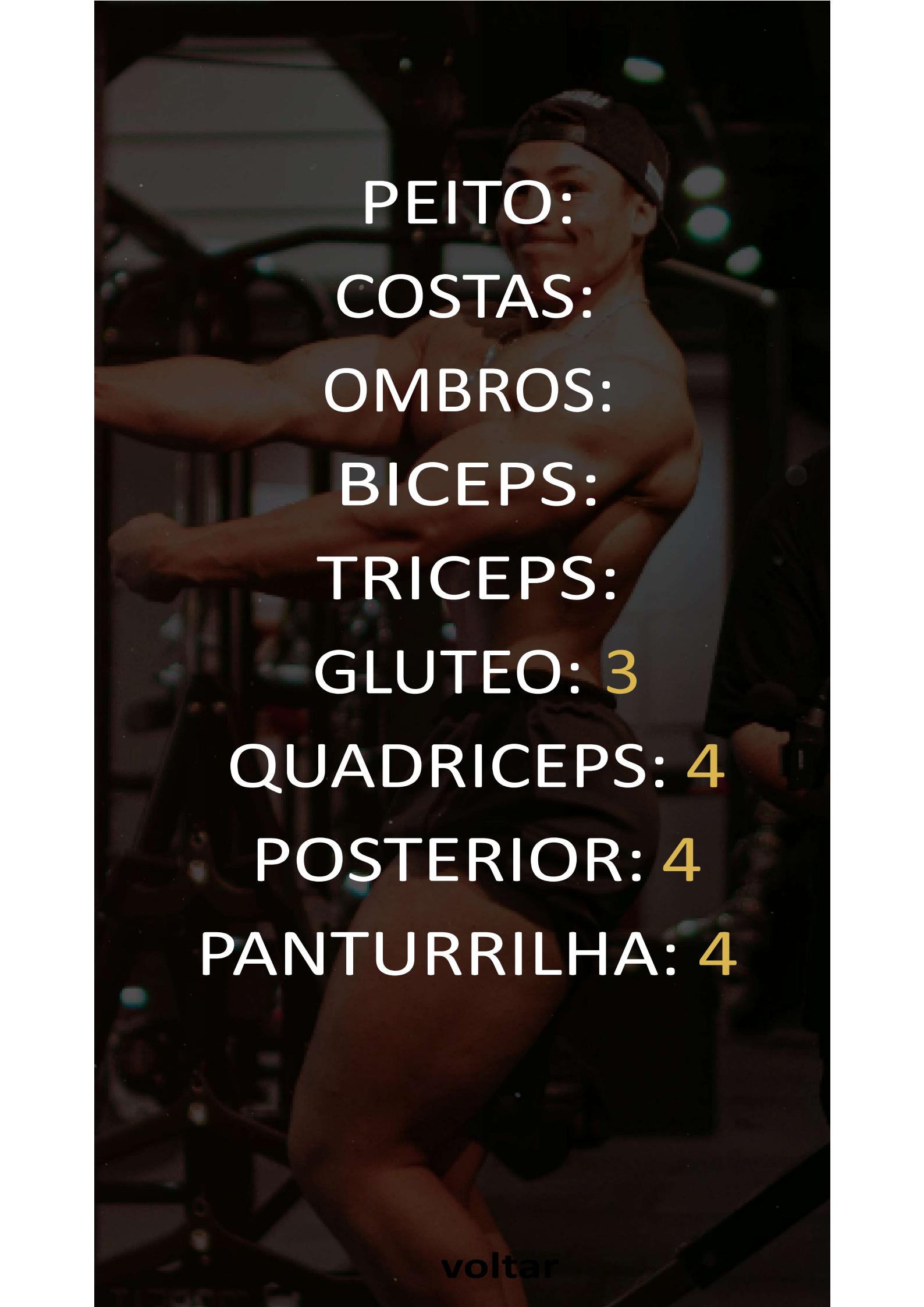
20 minutos

Voltar



**ESTEIRA**

20 minutos

A black and white photograph of a man in a gym. He is wearing a dark t-shirt and shorts, and a headband. He is performing a seated row exercise on a machine, with his back to the camera. His muscles are clearly defined, particularly his latissimus dorsi and trapezius. The background shows other gym equipment and weights.

PEITO:  
COSTAS:  
OMBROS:  
BICEPS:  
TRICEPS:  
GLUTEO: 3  
QUADRICEPS: 4  
POSTERIOR: 4  
PANTURRILHA: 4

[voltar](#)