

ALUNO: Rafael Jordão Batista de Souza

peso atual: 82,000

altura: 1,76

TREINO:

• PEITO E TRÍCEPS *(abdômen)

WARM UP – Supino inclinado com halteres 2x (10" + 10)
(isometria na excêntrica + direto)

Supino inclinado com halteres 3x 10

Crucifixo inclinado com halteres 4x 12

Supino vertical máquina 4x 20 15 12 10 (progressão de carga)

Peck deck 4x (6* + 6) (ênfase na concêntrica + direto)

Flexão de braço 3x MAX (40" de descanso)

Tríceps corda 4x (10* + 10) (ênfase na concêntrica + explosão)

Tríceps arado na polia (W) 3x 15 12 10 (+2 drops de 10 na última)

Tríceps testa com halteres 3x 12

• QUADRÍCEPS *(panturrilha)

WARM UP – Cadeira extensora 2x (10" + 10* + 10)

(isometria na concêntrica + ênfase na concêntrica + direto)

Cadeira extensora 3x 15 12 10 (+2 drops de 10 na última) Agachamento livre ou smith 5x 12

Passada com halter 3x 30 passos

Leg press 5x 12 (40" de descanso)

Adutora máquina 4x 15

• DORSAL E BÍCEPS *(abdômen)

WARM UP – Barra fixa 4x max

Puxador supinado 4x 12

Remada curvada com barra 3x 12 (pronada)

Remada curvada com barra 3x 12 (supinada)

Remada baixa (AB) 3x 15

Rosca 21 (W) 1x 7+7+7

Rosca direta (W) 2x 10

Rosca martelo na polia 3x 15 (+2 drops de 10 na última)

Rosca inversa na polia 3x 12



- **POSTERIOR *(panturrilha)**

Stiff com halteres 4x 12

Flexora deitada 4x 12

Terra sumô c halter 4x 10

Flexora sentada 4x 10 (+2 drops de 10 na última)

Abdutora máquina 4x 15

- **OMBRO, BÍCEPS e TRÍCEPS *(abdômen)**

Elevação frontal (sentado) 3x 15

Elevação lateral (sentado) 3x 15 Desenvolvimento máquina (AB) 3x 12

Crucifixo inverso 3x 12* (ênfase na concêntrica)

Rosca direta com halteres (c/ rotação) 4x 12

Tríceps pulley 4x 12

• ***Ao final de cada treino, realizar de 30~60 minutos de caminhada (4~6km/h).***

• ***Mesmo nos dias que o treino não for realizado, busque realizar ao menos 20~40 minutos de caminhada ou bike.***

• ***Como forma de aquecimento (pré ativação) sempre periodizar ao início de cada treino, panturrilha ou abdômen (especificado com *).***

***Panturrilha:**

Máquina em pé ou hack sentado 2x (10" + 10" + 10)
(excêntrica + concêntrica + direto)

Máquina sentado ou hack sentado 4x 20 15 12 10
(+2 drops de 10 na última)

***Abdômen:**

Infra na paralela 5x max

Supra no banco declinado 5x max

Para buscar melhores resultados e otimizar seus ganhos, busque treinar de forma intensa, blindando sua mente em trabalhar com pouco descanso nas séries com mais repetições e mais descanso nas séries com menos repetições (que em teoria você estará fazendo com mais carga).

A respiração é tão importante quanto priorizar uma boa execução, de forma constante busque trabalhar e conscientizar a musculatura alvo.