

# GUIA DE TREINAMENTO

---

Rotina atual:

A B C D E OFF



# **Tempo sobre tensão** **(cadência):**

**1º número:** quanto tempo a porção negativa deve levar;

**2º número:** quanto tempo você deve pausar no alongamento;

**3º número:** quanto tempo a parte positiva deve levar;

**4º número:** quanto tempo você deve pausar na contração.

**Negativo** é sempre o alongamento.  
**Positivo** é sempre a contração.

- **Exemplo:** Hack Squat (4: 0: 1: 0)  
4 segundos na negativa, sem pausa no alongamento, 1 segundo na positiva, sem pausa na contração.
- **Exemplo:** Voador na Máquina (4: 2: 1: 2)  
4 segundos na negativa, 2 segundos de pausa no alongamento, 1 segundo no positivo, 2 segundos de pausa na contração.

## **Rotina atual:**

**A B C D E OFF**

A: costas, B: peito, C: pernas, D: deltóides, E: bíceps e tríceps, OFF: dia de descanso. Recomeça pelo A.

# ***Tempo de descanso entre repetições:***

## **Movimentos compostos:**

Supino, agachamento, deadlifts e desenvolvimento  
Militar: **60-120 segundos.**

## **Movimentos de Isolamento:**

Faixa de 4-12 repetições: **30-45 segundos.**  
15+ intervalo de repetições: **45-60 segundos.**

## **Estilo Pirâmide (12,10,8,8):**

Toda vez que você ver o termo pirâmide, independentemente do número de repetições, você deve sempre tentar aumentar o peso a cada set à medida que as repetições caem!

## **Falha:**

Exemplo, 3 Sets até atingir a falha. Isso significa que não há número definido de repetições, vá até a falha.

## **A** **Costas**

15 min exercícios de mobilidade.

● [Exemplo em vídeo](#)

### **Aquecimento:**

Manguito Rotator:

2 sets de 10 repetições (unilateral e com carga leve)

Barra Fixa:

1 set de 10 repetições (peso corporal)

### **1** **Lat PullDown**

6 sets (2 de aquecimento)

12-16 repetições



## 2 Remada curvada na barra com pegada pronada (1:0:1:0)

4 sets de 8 a 12 repetições.



## 3 Remada articulada (remada na máquina Hammer) (2:0:1:0)

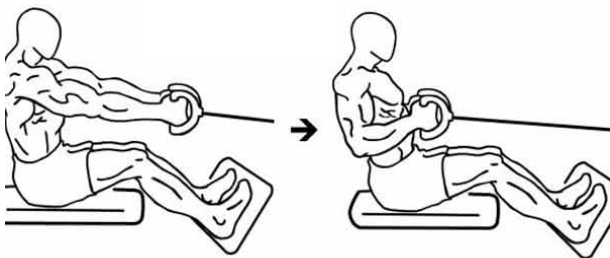
4 sets de 8 a 12 repetições unilaterais com pegada fechada.



#### 4 Remada baixa sentada (2:0:1:1)

3 sets. Primeiro executar 12 repetições com os pés no chão, ou seja, fora da plataforma de apoio, utilizando a cadência (3:1:3:1).

Em seguida, colocar os pés na plataforma e executar mais 15 repetições mais explosivas sem controle específico de cadência.



#### 5 Puxador Vertical (Pegada Supinada)

4 sets de 12 repetições.



## **B** **Peito**

15 min exercícios de mobilidade.

● Exemplo em vídeo

### **Aquecimento:**

Manguito Rotator:

3 sets de 10 repetições (unilateral e com carga leve)

Peck Deck (Voador na Máquina):

1 set de 10 repetições (carga leve, foco na execução/ contração muscular)

Puxada vertical no cabo com a barra W (Tríceps):

1 set de 15 repetições (carga leve, foco na execução/ contração muscular)

### **1** **Voador na máquina** (2:0:1:1)

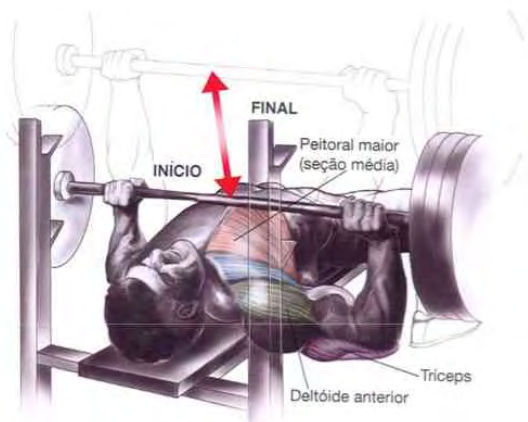
3 sets de 10 repetições pausadas (segurando 1 segundo no pico de movimento), seguidos de mais 10 repetições diretas.



## 2 Supino Reto na Barra

5 sets de 8-12 repetições.

Iniciar com carga leve ou só o peso da barra para aquecer e aumentar a carga a cada set.



## 3 Supino Declinado (se não tiver o hack com barra livre, fazer no smith machine) (2:0:1:0)

3 sets de 10-14 repetições.





#### **4 Crucifixo deitado em polia baixa (2:1:1:1)**

3 sets de 8-12 repetições (aumentando a carga a cada set)



#### **5 Supino inclinado na máquina hammer (3:1:1:0)**

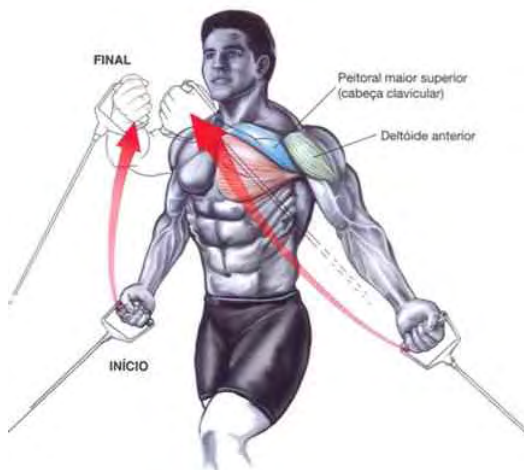
(3:1:1:0)

3 sets de 12. Subida explosiva seguida de negativa lenta com cadência de 4 segundos. Pressiona, segura 1 segundo no pico de contração (topo) e descida em 4 segundos.



## 6 Crucifixo em pé em polia baixa (3:0:1:1)

3 sets de 8-12 repetições (aumentando a carga a cada set).



## **C** Pernas

15 min exercícios de mobilidade.

● Exemplo em vídeo

### **Aquecimento:**

Cadeira extensora:

2 sets de 20 repetições (peso leve, foco na execução/contração muscular).

### **1 Agachamento Livre - Progressão de Cargas**

Iniciar com 3 sets de aquecimento antes de executar os working sets (sets principais).

● **Exemplo:** apenas a barra, a barra + 10kg de cada lado e depois a barra + 20kg de cada lado.

### **Working Sets**

**Treino 1:** 4 séries de 12 repetições. 60% da 1RM

**Treino 2:** 6 séries de 8 repetições. 70% da 1RM

**Treino 3:** 8 séries de 3 repetições. 80% da 1RM

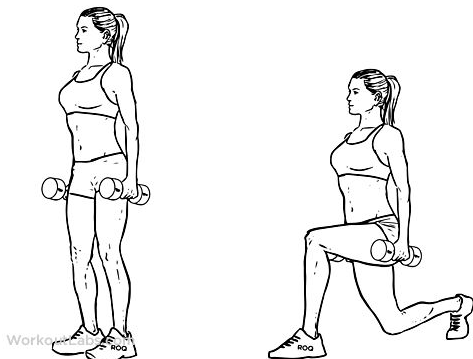
Repete a ordem com uma carga mais elevada em cada sequência. Ex: adicionar 1-3kg a mais em cada treino.



## 2 Passada com Halteres

3 sets de 24 repetições (12 por perna).

Primeiro set apenas com peso corporal. Segundo set com halteres (peso leve) e vai aumentando a cada série até uma carga moderada/alta na série final.



## 3 Leg Press 45° (1:0:1:0)

3 sets de 12-15 repetições com carga máxima.



#### 4 **Agachamento frontal no Smith Machine** **Com Pés Fechados** (4:1:2:0)

(Front Box Squat)

3 sets até a falha concêntrica, com os pés totalmente fechados (tocando um no outro), utilizando uma carga moderada.

*Foto apenas ilustrativa, manter os pés fechados.*



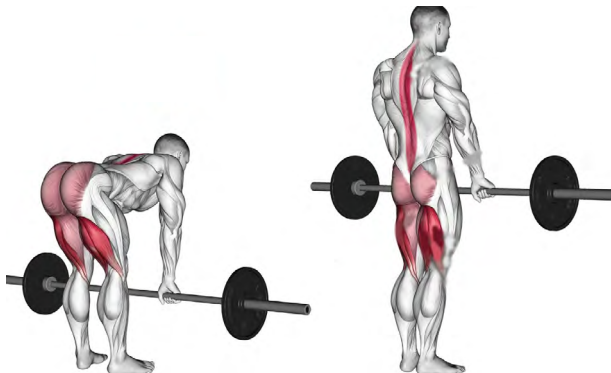
#### 5 **Cadeira Extensora + Mesa Flexora** (2:0:1:2)

3 sets, indo até a falha concêntrica em ambos os exercícios com Carga moderada/Alta.



## 6 Stiff Com a Barra Reta

3 sets de 12 repetições.



# **D** **Deltóides**

15 min exercícios de mobilidade.

● [Exemplo em vídeo](#)

## **Aquecimento:**

Manguito Rotator:

3 sets de 10 repetições (unilateral e com carga leve).

## **1** **Desenvolvimento Militar em pé**

Iniciar com 2 sets de aquecimento com peso leve.

5 sets de 8-12 repetições.

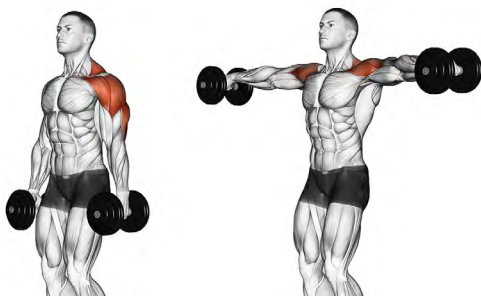
● [Exemplo em vídeo](#)



## 2 Elevação lateral com halteres

3 sets de drop set triplo em todas as séries.

- **Exemplo:** começa com 12kg, falhou, 8kg, falhou 4kg até falhar.



## 3 Desenvolvimento Arnold com Halteres + elevação frontal com halteres (3:1:3:1) (utilizar cadência apenas na elevação frontal)

4 sets de 12 repetições por exercício.

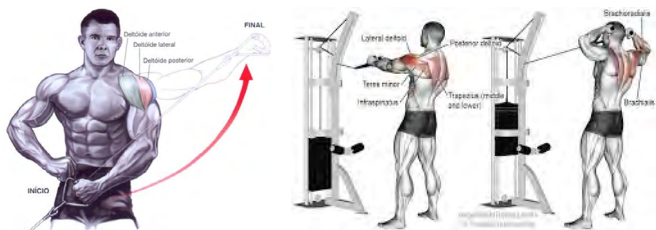
12 repetições no Desenvolvimento Arnold (carga moderada/alta) seguidas de repetições até a falha concêntrica de elevação frontal com halteres sentado.





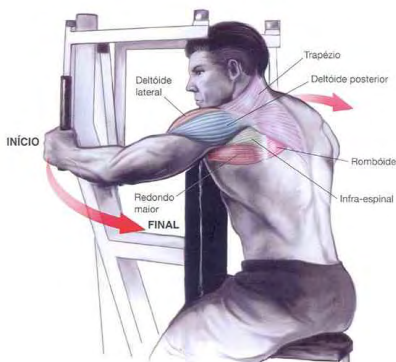
#### 4 Elevação Lateral na polia (2:0:1:1) + Face pulls na corda (1:0:1:2)

3 sets. Um set é composto de 12 repetições com o cabo pela frente do corpo (como na imagem abaixo) e mais 12 repetições com o cabo por trás do corpo. Em seguida mais 12 repetições no face pulls.



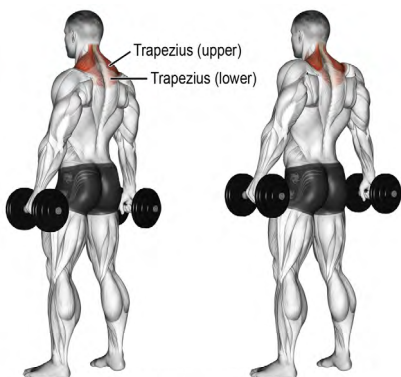
#### 5 Voador Invertido

3 sets até a falha concêntrica, estilo pirâmide.



## 6 Encolhimento com halteres (1:0:1:1)

3 sets até a falha concêntrica no estilo pirâmide, aumentando a carga a cada set.



# **E** **Bíceps e Tríceps**

15 min exercícios de mobilidade.

● Exemplo em vídeo

## **Aquecimento:**

Manguito Rotator:

2 sets de 10 repetições (unilateral e com carga leve).

Tríceps na corda:

1 set de 20 repetições (carga leve).

## **1 Rosca com Halteres no Banco 45 Graus**

(2:0:1:1)

4 sets de 10-12 repetições com uma carga adaptada para chegar próximo ou na falha concêntrica na média de repetições indicada (10-12).



## 2 Rosca Alternada com isometria

4 sets de 10-12 repetições com isometria no braço oposto. Executar o movimento com um lado enquanto o outro se mantém em contração isométrica no pico de movimento. Pegada supinada o tempo todo.



## 3 Rosca Direta sentada com barra reta

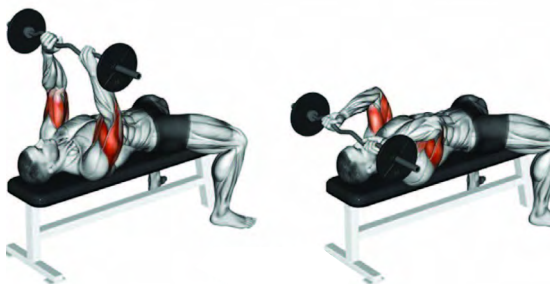
(1:0:1:1)

4 sets de 10-14 repetições. Manter cotovelos alinhados e fechados em relação ao corpo (como na foto em exemplo).



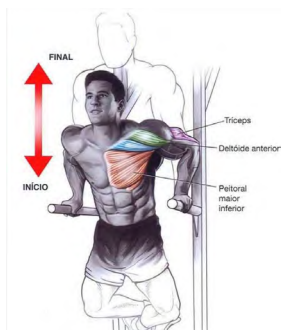
#### **4** Tríceps Testa no Banco Inclinado (2:1:1:1)

4 sets de 12 repetições. Executar o movimento bem lento e com os cotovelos fechados e alinhados.



#### **5** Tríceps no Cabo na W + Paralela com Peso corporal

3 sets de 12 repetições no Tríceps Cabo + falha concêntrica na paralela.



## 6 Tríceps sentado com Halter + Tríceps Corda (1:4:1:0)

3 sets de 12 repetições no tríceps com halter sentado e, em seguida, ir para o tríceps corda com a cadência indicada.

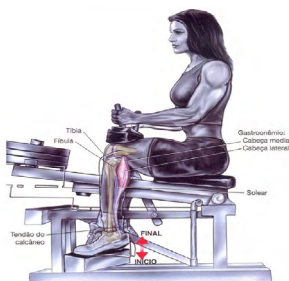


# Panturrilhas

(dia sim, dia não)

## 1 Flexão de Panturrilhas plantar na máquina (sentado)

5 sets de 8-14 repetições.



## 2 Flexão de Panturrilhas em pé na máquina (ou smith machine com step)

5 sets de 8-14 repetições.



# Abdômen

(dia sim, dia não intercalando com panturrilhas)

## 1 Abdomen na Polia

4 sets de 12-20 repetições (de joelho no chão utilizando a pegada W por trás da cabeça).



## 2 Elevação de pernas


5 sets de 8-14 repetições. Se não conseguir fazer na barra, pode fazer no suporte para as costas.








Um livro de  
**Lucas Pinheiro**

 [lucaseppro](#)

 [lpteam.com.br](mailto:lp@lpteam.com.br)