

Plano de Treino - Personalizado

TREINO PERSONALIZADO - 5x na Semana

Objetivo: Redução de BF + Condicionamento + Ganho de Massa

Divisão Semanal:

- Segunda: Pernas + Abdômen + Saco de Pancada
- Terça: Costas + Bíceps + Cardio (Esteira ou Corrida)
- Quarta: Costas + Abdômen + Cardio + Saco de Pancada
- Quinta: Pernas + Abdômen + Saco de Pancada
- Sexta: Braços (Bíceps + Tríceps) + Cardio

QUARTA-FEIRA (ATUALIZADO) - Costas + Abdômen + Cardio + Pancada

Costas:

- Puxada na frente (pegada aberta ou neutra): 4x10 (40-70kg)
- Remada baixa (polia ou máquina): 4x10 (40-70kg)
- Remada unilateral (máquina ou halteres): 3x10 cada lado
- Puxador pegada fechada: 3x12

Abdômen:

- Prancha: 4x até falhar
- Abdominal solo, canivete ou máquina: 4x15
- Elevação de pernas (barra ou solo): 4x15

Condicionamento:

- Saco de pancada: 3 a 4 rounds de 2 minutos (1 min de descanso)
- Corrida na esteira:
 - > 20 a 30 min trote/corrida (7.5 a 9.5 km/h)

OU

- > HIIT: 30 seg a 13-14 km/h + 1 min andando (5 a 8 rounds)

Plano de Treino - Personalizado

Resumo do Treino:

- Segunda: Pernas + Abdômen + Pancada
- Terça: Costas + Bíceps + Corrida
- Quarta: Costas + Abdômen + Cardio + Pancada
- Quinta: Pernas + Abdômen + Pancada
- Sexta: Braços (Bíceps + Tríceps) + Corrida

Bora pra cima, foco no resultado!