

PLANO DE TREINO

TREINO A

Dorsal + Bíceps	Séries	Rep.
Remada Curvada	4x	10 a 12
Puxada Triângulo	4x	10 a 12
Pull Down	4x	10 a 12
Bíceps barra W	4x	10 a 12
Bíceps máquina	4x	10 a 12
Dorsal banco romano	4x	10 a 12

TREINO B

Peito + Tríceps	Séries	Rep.
Supino inclinado com halter	4x	8 a 12
Crucifixo/ Crucifixo com halter	4x	8 a 12
Crossover polia alta	4x	8 a 12
Tríceps corda	4x	8 a 12
Tríceps Francês corda	4x	8 a 12
Abdominal e prancha	4x	8 a 12

PLANO DE TREINO

TREINO C

Dorsal + Bíceps	Séries	Rep.
Puxada máquina	4x	10 a 12
Puxada Barra Grande	4x	10 a 12
Remada Unilateral com haltere	4x	10 a 12
Rosca Haltere	4x	10 a 12
Bíceps poloa	4x	10 a 12
Costas Banco Romano	4x	10 a 12

TREINO D

Peito + Tríceps	Séries	Rep.
Supino inclinado com barra	4x	8 a 12
Supino reto haltere	4x	8 a 12
Crucifixo banco ou máquina	4x	8 a 12
Tríceps testa	4x	8 a 12
Tríceps barra	4x	8 a 12
Abdominal	4x	8 a 12

PLANO DE TREINO

TREINO E

Quadríceps + Ombro	Séries	Rep.
Agachamento	4x	10 a 12
LegPress 45°	4x	10 a 12
Cadeira Extensora	4x	10 a 12
Panturrilha (João)	4x	10 a 12
Mesa Flexora (João)	4x	10 a 12
Passada (Lukas)	4x	10 a 12
Elevação frontal	4x	10 a 12
Elevação lateral	4x	10 a 12
Crucifixo invertido	4x	10 a 12

TREINO F

Posterior + Braço	Séries	Rep.
Cadeira Flexora	4x	8 a 12
Mesa Flexora	4x	8 a 12
Panturrilha Gêmeos	4x	8 a 12
Panturrilha Máquina	4x	8 a 12
Cadeira Abdutora	4x	8 a 12
Braço	4x	8 a 12

PERIODIZAÇÃO SEMANAL

Segunda-feira	Treino A + Cárdio
Terça-feira	Treino B + 30min de cárdio
Quarta-feira	Treino E + 30min de cárdio
Quinta-feira	Treino C + 30min de cárdio
Sexta-feira	Treino D + 30min de cárdio
Sábado	Treino F + 30min de cárdio
Domingo	Cárdio + Descanso