

Início do planejamento

Status : Intermediario

Peso : 105kg Altura : 1,82m Idade : 31 anos

Volume de treino 18 a 20 series por grupo muscular

Intensidade 6-15 reps ficar 1 a 2 rir ou falha tecnica

Metodo : multiplas repetições , progressão de carga

Objetivo : recomposição corporal

Progressão da carga de treinamento: Trabalhar com repetições em reserva (RiR) nas primeiras séries de cada exercício e buscar a falha muscular na última série de cada exercício. Caso você faça mais reps do que o planejado, aumente a massa (kg) para a próxima sessão de treinamento.

Cardio 30min 4 x na semana

Tempo de descanso :1-2 min

Treino A

Agachamento smith

Aquecimento 1 x 8-10reps

Reconhecimento 2 x 2-4reps

Series validas 4 x 6-8 reps

Leg press 45

Series validas 5 x 8-10 reps

Front squad

Series validas 4 x 6-8reps

Cadeira extensora

Series validas 5 x 12-15reps

Cadeira adutora

Series validas 4 x 12-15 reps

Elevação pelvica

Series validas 4 x 6-8reps

Treino B

Remada cavaleiro

Aquecimento 1 x 8-10reps

Reconhecimento 2 x 2-4reps

Series validas 4 x 6-8 reps

Remada baixa

Series validas 4 x 6-8 reps

Remada serrote

Series validas 4 x 6-8 reps

Puxador frente

Series validas 4 x 6-8 reps

Pulldown

Series validas 4 x 10-12 reps

Treino C

Supino reto Smith

Aquecimento 1 x 8-10reps

Reconhecimento 2 x 2-4reps

Series validas 4 x 8-10 reps

Supino inclinado no smith
Series validas 4 x 8-10 reps

Supino declinado halter
Series validas 4 x 8-10 reps

Crossover
Series validas 4 x 12-15 reps

Peck fly
Series validas 2 x 12-15 reps

Treino D

RDL
Aquecimento 1 x 8-10reps
Reconhecimento 2 x 2-4reps
Series validas 4 x 6-8 reps

Afundo
Series validas 4 x 6-8 reps

Cadeira flexora
Series validas 5 x 12-15 reps

Mesa flexora
Series validas 5 x 12-15 reps

Cadeira abductora

Series validas 4 x 12-15 reps

Elevação pélvica

Series validas 4 x 6-8 reps

Treino E

Desenvolvimento halter

Aquecimento 1 x 8-10reps

Reconhecimento 2 x 2-4reps

Series validas 4 x 8-10 reps

Elevação frontal alternado com halteres

Series validas 4 x 12-15 reps

Elevação lateral com halteres

Series validas 4 x 12-15 reps

Elevação lateral na polia

Series validas 4 x 12-15 reps

Crucifixo invertido

Series validas 4 x 12-15 reps

Treino F

Rosca direta

Aquecimento 1 x 8-10reps

Reconhecimento 2 x 2-4reps

Series validas 4 x 8-10 reps

Supino pegada fechada triceps

Aquecimento 1 x 8-10reps

Reconhecimento 2 x 2-4reps

Series validas 4 x 8-10 reps

Rosca scott

Series validas 4 x 12-15reps

Triceps corda

Series validas 4 x 12-15reps

Rosca concentrada

Series validas 4 x 12-15reps

Triceps testa

Series validas 4 x 12-15reps

Rosca martelo

Series validas 4 x 12-15reps

Triceps coice

Series validas 4 x 12-15reps