



TREINO A

Planejamento

— de Treinos —

SEGUNDA- FEIRA

• INFERIORES COM ÂNFASE EM GLÚTEOS •

MOBILIDADE:

MOBILIDADE DE QUADRIL IV



MOBILIDADE DE QUADRIL VIII



15 repetições

15 repetições

SEGUNDA- FEIRA

• INFERIORES COM ÂNFASE EM GLÚTEOS •

MOBILIDADE:

ABDUÇÃO LATERAL JOELHOS FLEXIONADOS



15 repetições

- INFERIORES COM ÊNFASE EM GLÚTEOS

EXERCÍCIO 1: PASSADA COM HALTERES +ATIVAÇÃO DE GLÚTEO COM ELEVAÇÃO PÉLVICA SEM CARGA



Joelhos alinhados com as pontas dos pés e calcanhar não pode sair do chão durante a passada. Gluteo contraído o tempo todo na elevação Pélvica.

3 SÉRIES

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	OBS
Exercício 1	20	obs sobre execução
Exercício 2	15	obs sobre execução

Assim que acabar o primeiro já inicia o segundo.

- INFERIORES COM ÊNFASE EM GLÚTEOS

EXERCÍCIO 2: AFUNDO ALTERNADO NO SMITH+ ELEVAÇÃO PÉLVICA



Fazer abdução de elástico (abrir) no ponto alto da elevação pélvica.

3 SÉRIES

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	OBS
Exercício 1	20	obs sobre execução
Exercício 2	15	obs sobre execução

Assim que acabar o primeiro já inicia o segundo.

- INFERIORES COM ÊNFASE EM GLÚTEOS

EXERCÍCIO 3: LEG PRESS 45+ ABDUÇÃO DE QUADRIL MÁQUINA



Não deixar o gluteo sair do apoio do banco e deixar o abdomen contraído o tempo todo.

3 SÉRIES

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	OBS
Exercício 1	15	Sugestão de carga 100kg
Exercício 2	20	obs sobre execução

Assim que acabar o primeiro já inicia o segundo.

- INFERIORES COM ÊNFASE EM GLÚTEOS

EXERCÍCIO 4: MESA FLEXORA + STIFF COM HALTERES



Não deixar a região da Pelve desenconstar do banco e o gluteo contraído tempo todo. Durante a execução do Stiff manter as curvaturas fisiológicas da coluna preservadas.

3 SÉRIES

EXERCÍCIO	REPETIÇÕES	OBS
Exercício 1	15	obs sobre execução
Exercício 2	12	obs sobre execução

Assim que acabar o primeiro já inicia o segundo.