							er - PLANILH	A DE T										
Nome: Wagner Zoccolli Ida Observações: Realizar treino de 5 a 6 semanas.						ade: Fone:					Email:							
			na antes de todos o	s treinos.	*													
			Descri							I/N# = 1:1:	de de /Me		F	- (f:				
			-					uecimento/Liber										
Padrão Seq.	Mohi	Exerc	rnozelo parede	Série 3	Rep. 10/10	Padrão	Seq.	Exerc	no chão	Série 3	Rep. 8	Padrão	Seq.	Exerc	icios	Série	Rep.	
1			Faixa Jiu-jitsu	3	10/10		1		mi ajoel. p/ lado	3	8/8							
2					30"a 1'		2	Halo (Kb env	olta cabeça)	3	8/8							
2					10 30"a1'		3		oráx. 3 Ap. 4 Apoios	3	8/8 30"							
3			semi ajoelhado	3	10/10		3		semi ajoelhado	3	10/10							
			,			ISTRIBU		REINOS AVANO				5)						
Segunda Feira Terça Feira								a Feira		Feira			Sex	ta Feira	Sába	ado		
Força (manhã) Força(manhã								manhã)	Força(manhã)		Força (manhã)			Jiu jitsu			
Jiu jitsu (Anoite)							Jiu jitsu	(Anoite)			Jiu jitsu (Anoite)							
							PL/	NILHA DE TRE	NO SEMANAL									
			Treino A(3-4:									Treino B						
Parte 1- Força/Té Padrão Seq. Exercícios					ico	S/R		ka	Padrão	Com			rte 1- Força/Técnico xercícios		S/R		~	
r aurau	Seq.						1	kg Padrão		Seq.					4x8	kg		
	1	Swing Kb 20k			Okg		0					Supin	Supino Kb na ponte		4x10			
	2	Isometria abdução c/					to +10						Swing kb Flexão		4x10			
	3	Elevação frontal iso. c a faixa Ji Bananinha kb			iu ND	4x10 + 40 seg. 4x10				3			Kb	,	4x8a10 3x8			
	3					4x1	0		3		Flexora Slider			lider	3x8			
	4 Rosca Scott sentado				4x10				4	Elev.	Pelve	unil.		3x10/10				
	4	Abs.	Triangulo)		4x10/10			4 Elev.			Frontal	kb	Barto 2 Matabáli	3x8 Realizar: 3-5x			
Padrão	Seq B.	Parte 2 B. Exercícios				S/R/Dist	./Min	kg/Vel/W/Cal	Padrão	Exercício			Parte 2- Metabólico Realizar: ios S/R/Dist./Min		kg/Vel			
	5 5 Seq B.		Remada Kb c/	faixa		4x1	0			Seq.		D	eadcle	an	8			
	5	F	azendeiro unilater		g	4x ida e				1			ss Bila		8			
	6	Prancha 3 Ap. Elevação lateral faixa Kb 8 kg				4x15"/ 4x8					Ab		bs grupado Corda		15 2 min			
	6		ievação lateral lai	xa ND o F	ıg	480)			1			Corua		2 111111			
				no C	'	'				•			eino D					
Padrão	C		Parte 1- For Exercícios		ico	S/R	,	l ka	Padrão	C	1			orça/Técnico	C/D			
Padrao	Seq.		Exercicios	•		3/R	1	kg	Padrao	Seq.	Exercícios Agachamento Kb			S/R kg 4x8				
									1	Remada Unil.			4x10/10					
									2	Afundo Kb			4x8/8					
	<u> </u>								2	Pull over Kb ponte Rosca Direta KB			4x10 3x10					
	+ +							3	Agachamento Sumo Kb			Sumo Kb	3x10					
									4			ilta kb	+ rosca kb	3x10/10				
Padrão	Parte 2- Metabólic Padrão Seg. Exercícios					Realiz S/R/Dist		3-5x kg/Vel/W/Cal	Padrão	C	1		xercíci	Parte 2- Metabólico	Realizar: S/R/Dist./Min	3-	5x /W/Cal	
7 44740	Seq.	Exercicios			0.102.00			7 44740	Seq.		Passada			10psos ida e vol.	ng/ ver			
								1	Remada Bilateral Kb Abs estendido Kb			10						
										1			estend Baian		15 12			
										1			Dalaii	a	12			
																	-	
									1									
															'			
				·								·						
											-							
	1							ı	1	<u> </u>	1							
			·						·					<u> </u>				