

PLANILHA DE TREINO

Ryan Alencar

Regra universal: SEMPRE aquecer o manguito rotador antes de treinar MMSS, seja peitoral, deltoide, dorsal ou até mesmo antes do treino de braços para prevenir lesão.

Segunda (Peito e Tríceps)

Peito

O treino de peito é dividido considerando as 3 porções do músculo peitoral maior.

Aquecimento de manguito antes do treino: rotação interna de ombro na polia (3 séries de 10 reps). IMPORTANTE: BUSCAR APENAS AQUECER E EVITAR FADIGAR O MANGUITO PARA NÃO PREJUDICAR O TREINO SUBSEQUENTE.

- Porção Esternocostal (média): **supino reto com halteres** (4 séries – 10reps)
- Porção Abdominal (inferior): **cross-over com polia alta** (4 séries – 10 reps)
- Porção Clavicular (superior): **supino inclinado com halteres** [na cadeira 30°] (4 séries – 10 reps)
- Porção esternocostal e clavicular (média e superior): **crucifixo na máquina** (4 séries – 10 reps)

Obs.: dependendo do seu tempo disponível, você pode variar a quantidade de séries, sendo 3 séries de cada exercício o mínimo e 4 séries o ideal!

Tríceps

O treino de tríceps, assim como o de peito, também é dividido considerando as 3 cabeças do músculo tríceps braquial.

- **Pulley Tríceps:** (4 séries – 10 reps)
- **Tríceps testa na polia alta:** (4 séries – 10 reps)
- **Tríceps francês unilateral:** (4 séries – 10 reps)

Terça (Costas e Bíceps)

Aquecimento de manguito antes do treino: rotação externa de ombro na polia (3 séries de 10 reps). **IMPORTANTE:** BUSCAR APENAS AQUECER E EVITAR FADIGAR O MANGUITO PARA NÃO PREJUDICAR O TREINO SUBSEQUENTE.

Costas

O treino de costas é dividido pensando nas suas 2 principais regiões musculares.

- Lateral: **barra fixa na máquina** (4 séries – 10 reps)
- Lateral: **puxador com triângulo** (4 séries – 10 reps)
- Centro: **remada curvada com barra** (4 séries – 10 reps)
- Centro: **remada baixa com triângulo** (4 séries – 10 reps)

Bíceps

O treino de bíceps é dividido pensando nas suas 2 cabeças.

- **Rosca direta:** (4 séries – 10 reps)
- **Rosca scott na máquina/banco:** (4 séries – 10 reps)
- **Rosca 45° no banco inclinado:** (4 séries – 10 reps)

Quarta (Quadríceps)

Deltoide

O treino de ombro também é dividido pensando nas suas 3 porções:

Aquecimento de manguito antes do treino: rotação externa e interna de ombro na polia (3 séries de 10 reps). **IMPORTANTE:** BUSCAR APENAS AQUECER E EVITAR FADIGAR O MANGUITO PARA NÃO PREJUDICAR O TREINO SUBSEQUENTE.

- Porção lateral: **elevação lateral com halteres** {3/4 séries de 10 repetições cada}
- Porção posterior: **crucifixo invertido na máquina** {3/4 séries de 10 repetições cada}
- Porção anterior: **desenvolvimento sentado com halteres** {3/4 séries de 10 repetições cada}
- Porção lateral: **elevação lateral na polia** {3/4 séries de 10 repetições cada}