

# PLANILHA DE TREINO

## Segunda (Peito e Tríceps)

### Peito

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

- Porção Esternocostal (média): **supino reto com halteres** (3 séries – 10 reps)
- Porção Abdominal (inferior): **cross-over com polia alta** (3 séries – 10 reps)
- Porção Clavicular (superior): **supino inclinado com halteres** [na cadeira 30°] (3 séries – 10 reps)
- Porção esternocostal e clavicular (média e superior): **crucifixo na máquina** (3 séries – 10 reps)

### Tríceps

O treino de tríceps é distribuído enfatizando as 3 cabeças do tríceps braquial.

- **Pulley Tríceps:** (3 séries – 10 reps)
- **Tríceps testa na polia alta:** (3 séries – 10 reps)
- **Tríceps francês unilateral:** (3 séries – 10 reps)

## Terça (Costas e Bíceps)

### Costas

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

- Lateral: **barra fixa na máquina** (3 séries – 10 reps)
- Lateral: **puxador com triângulo** (3 séries – 10 reps)
- Centro: **remada curvada com barra** (3 séries – 10 reps)
- Centro: **remada baixa com triângulo** (3 séries – 10 reps)

### Bíceps

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

- **Rosca direta com barra:** (3 séries – 10 reps)
- **Rosca scott na máquina/banco:** (3 séries – 10 reps)
- **Rosca 45° no banco inclinado com halter:** (3 séries – 10 reps)

## Quarta (Quadríceps)

### Quadríceps

- **Agachamento livre** (3 séries – 10 reps)
- **Cadeira extensora** (3 séries – 10 reps)

- **Leg press** (3 séries – 10 reps)
- **Passada com halteres** (3 séries – 10 reps)

## Quinta (Deltoide e Abdome)

### Deltoide

O treino de ombro é dividido pensando nas suas 3 porções musculares.

- Porção lateral: **elevação lateral com halteres** (3 séries – 10 reps)
- Porção posterior: **crucifixo invertido na máquina** (3 séries – 10 reps)
- Porção anterior: **desenvolvimento na máquina** (3 séries – 10 reps)
- Porção lateral: **elevação lateral na polia** (3 séries – 10 reps)

### Abdome

- **Abdominal sentado na máquina** (3 séries – 10 reps)
- **Elevação de pernas suspenso** (3 séries – 10 reps)

## Sexta (Posterior e Panturrilha)

### Posterior de coxa

- **Mesa flexora** (3 séries – 10 reps)
- **Cadeira flexora** (3 séries – 10 reps)
- **Stiff com barra** (3 séries – 10 reps)

### Panturrilha

O treino de panturrilhas é dividido pensando nas suas 2 porções musculares.

- Gastrocnêmio: **panturrilha em pé na máquina** (3 séries – 15 reps)
- Gastrocnêmio: **panturrilha no leg press** (3 séries – 15 reps)
- Sóleo: **panturrilha sentado** (3 séries – 15 reps)

*Principais fontes:*

*Treinadores: Laércio Refundini, Felipe Franco e Thiago Kotolak.*

*Canais: 4FitClub e Iridium Labs.*