

## **Treino Semanal - Déficit 30%**

### **Segunda-feira: Peito + Tríceps + Abdômen**

- Supino reto com barra - 4x8-12
- Supino inclinado com halter - 3x10-12
- Crucifixo reto ou peck deck - 3x12-15
- Tríceps corda no pulley - 3x12
- Tríceps testa com barra ou halter - 3x10
- Prancha - 3x30s

### **Terça-feira: Costas + Bíceps + Abdômen**

- Puxada frontal aberta - 4x8-12
- Remada baixa ou unilateral - 4x10
- Pulldown fechado ou barra - 3x12
- Rosca direta com barra - 3x10-12
- Rosca alternada - 3x10 cada braço
- Abdômen infra banco ou paralela - 3x12-15

### **Quarta-feira: Pernas + Ombros + Panturrilha**

- Agachamento livre ou hack - 4x8-10
- Leg press - 4x10-12
- Mesa extensora - 3x12-15
- Mesa flexora - 3x12-15
- Elevação lateral (ombros) - 3x12
- Desenvolvimento halter ou barra - 3x10
- Panturrilha em pé ou leg press - 4x15-20

### **Quinta-feira: Descanso ou Cardio Leve**

- 30 min caminhada moderada ou bike leve
- Alongamento geral - 10 min

### **Sexta-feira: Peito + Ombros + Abdômen**

- Supino reto - 4x8-12
- Crucifixo inclinado - 3x12

- Desenvolvimento ombro halter - 3x10-12
- Elevação lateral - 3x12
- Prancha - 3x30s
- Abdômen reto - 3x15

### **Sábado: Pernas + Costas + Abdômen**

- Agachamento - 4x8-10
- Stiff ou levantamento terra romeno - 4x8-10
- Remada curvada - 3x10
- Puxada frontal - 3x10
- Prancha lateral - 3x30s
- Abdômen infra - 3x15

### **Domingo: Descanso Total**

- Recuperação, hidratação e descanso.