



**FLÁVIO  
CERQUEIRA**  
CONSULTORIA FITNESS  
CREF: 144663-G/SP

### DÚVIDAS FREQUENTES (LEIA)

- CADÊNCIA – cadência é o tempo de execução do movimento, ou seja, a velocidade que você irá subir ou descer o peso, é representada por 4 dígitos, sendo por exemplo 2020, onde o primeiro número 2 significa o tempo de fase excêntrica (ou a favor do peso) o segundo 2 significa a fase concêntrica (contra o peso) e os 0 significam a transição das mesmas, ou seja o tempo que você ficará com a extensão ou flexão do membro trabalhado.
- HIIT – High intensity interval training ou, treino intervalado de alta intensidade, significa que você vai fazer um determinado tempo (estipulado no treino) de uma velocidade máxima em uma bike, elíptico/esteira ou corda naval, e logo após ter um descanso ativo (ainda pedalando/ caminhando por exemplo) ou passivo (quando você deve parar a atividade e aguardar o novo tempo)
- INTERVALADO – basicamente igual ao HIIT, atentar a prescrição no próprio treino.
- DROP SET – drop set é quando você faz a sua série com o peso de uso normal e reduz a carga no final, sem gerar nenhum descanso nesse intervalo de troca. Deve ser feito em todas as séries dos exercícios, ou específico em uma série só, caso pedido.
- BI-SET – bi-set é utilizado na forma de fadigar a musculatura alvo trabalhada, pode ser feito com o mesmo grupamento muscular, por exemplo Pernas ou Costas, ou musculaturas alvo diferentes, mas que são recrutadas juntas como Costas e Trapézio, Peito e Ombro (explícito no treino).
- TRI-SET – mesma situação acima, porém com 3 exercícios.
- PIRÂMIDE – pirâmide, pode ser crescente ou decrescente, exemplo de crescente: aumento de carga séries após séries, ou seja, em 3x10 - 1ª série com 50kg, 2ª com 55kg e 3ª com 60kg, logo a decrescente é o oposto da crescente, ou seja, diminuimos a carga séries após séries
- RP ou REST PAUSE – rest pause é a pausa que deve ser feita na mesma série de um exercício com um intervalo de 10'' (segundos) ou (mais em casos específicos) em uma sequência elaborada no treino, pode ser 2x / 3x ou mais, também varia no treino.
- 6/20 – é a nomenclatura usada para definir uma série do exercício onde, você utilizará os primeiros 6 movimentos com carga extremamente alta, de 80% a 100% de seu RM (repetição máxima), logo em seguida baixando a carga de 45 a 60% de seu RM e executando 20 movimentos completos.
- 1/50 – é a nomenclatura usada para definir uma série extra do exercício onde você utilizará a carga de 15% a 20% de seu RM e executando até 50 movimentos completos.
- OC ou OCLUSÃO VASCULAR – é um método utilizado como isometria, onde você vai executar o método ou no início ou no final do exercício de acordo com o treino, o método consiste em parar o movimento por determinados segundos, geralmente ocorre na fase concêntrica.
- PEGADA SUPINADA E PRONADA – pegada Supinada é a pegada em que a palma de sua mão fica voltada para você, ou seja, você a vê. Pronada é a inversa, quando você vê as costas da mão.



**FLÁVIO  
CERQUEIRA**  
CONSULTORIA FITNESS  
CREF: 144663-G/SP

**PERSONAL TRAINER: FLÁVIO CERQUEIRA** – *Graduado em Ed. Física Bacharelado e Licenciatura.*

**NOME DO ALUNO: LEONARDO AUGUSTO SARTORELLI**

**TREINO: 1º FASE - 22/04/2024**

**PATOLOGIAS: -**

**OBJETIVO: HIPERTROFIA**

**ESTÍMULO: METABÓLICO COM 75% A 90% DA CARGA.**

**LEIA ATENTAMENTE OS MÉTODOS QUE DEVEM SER SEGUIDOS, COMO ESTÍMULO USADO, CADÊNCIA, INTENSIDADE DE ESFORÇO E DESCANSO. SEMPRE AO INICIAR OS EXERCÍCIOS, EXECUTAR MOVIMENTOS DE MOBILIDADE PARA O MEMBRO A SER TRABALHADO.**

**IIINTENSIDADE DE ESFORÇO**

2	4	6	8	9	10
<b>AQUECIMENTO</b>	<b>FÁCIL</b>	<b>MÉDIO</b>	<b>DIFÍCIL</b>	<b>INTENSO</b>	<b>EXTREMO</b>

Intensidade do Esforço é o parâmetro que vamos usar para medir o esforço de cada exercício.

Em uma escala de 1 a 10:

2 e 4: Muito fácil, séries de aquecimento, nem perto de falhar.

6: Esforço médio, terminaria com 3 a 4 repetições na reserva, priorizando bem a técnica.

8: Dificuldade da maioria de suas séries, desafiador, mas ainda assim mantendo um bom controle da carga.

9: Intenso, muito esforço, série que desgasta.

10: Extremo, vai até a falha e talvez até precise de auxílio para terminar, vai ser muito difícil manter a técnica do começo ao fim.

**AERÓBICO: 2 A 3x NA SEMANA.**

**ESTEIRA: VELOCIDADE ENTRE 6 E 10 / INCLINAÇÃO ENTRE 8 E 12 / EM MÉDIA 15 A 20MIN.**

**ELIPTICO: VELOCIDADE ENTRE 8 E 10 EM MÉDIA DE 15 A 20 MIN.**

### TREINO 01

EXERCÍCIO	SÉRIES E REP.	CADÊNCIA	DESCANSO	I.E
SUPINO INCLINADO ARTICULADO	AQUECIMENTO	-	1'	3
SUPINO INCLINADO MÁQUINA	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
PECK DECK	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
SUPINO DECLINADO BARRA	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
SUPINO RETO ARTICULADO	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
TRICEPS POLIA BARRA "W"	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
TRICEPS POLIA CORDA	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
	-	-	-	-
	-	-	-	-

**ABD LIVRE.**

### TREINO 02

EXERCÍCIO	SÉRIES E REP.	CADÊNCIA	DESCANSO	I.E
MESA FLEXORA	AQUECIMENTO	-	1'	3
MESA FLEXORA	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
STIFF	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
LEG PRESS 45º	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
AGACHAMENTO PÊNDULO	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
CADEIRA EXTENSORA	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
PANTURRILAS SENTADO	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
	-	-	-	-
	-	-	-	-

### TREINO 03

EXERCÍCIO	SÉRIES E REP.	CADÊNCIA	DESCANSO	I.E
	-	-	-	-
ESTEIRA VELOC. 6.0 A 10.0 INCLINAÇÃO DE 8 A 12	20 A 30 MIN.	-	-	-
ELIPTICO VELOCIDADE (RPM) 6.0	20 A 30 MIN.	-	-	-
ESCADA VELOCIDADE 2	20 A 30 MIN.	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-
	-	-	-	-

**ABD LIVRE.**

#### **TREINO 04**

EXERCÍCIO	SÉRIES E REP.	CADÊNCIA	DESCANSO	I.E
PUXADA FRENTE C/ BARRA NEUTRA	AQUECIMENTO	-	1'	3
PUXADA FRENTE C/ BARRA NEUTRA	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30''	8
REMADA BAIXA ABERTA	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30''	8
PULL DOWN	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30''	8
PUXADA FRENTE PEGADA PRONADA	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30''	8
ROSCA SCOTT MÁQUINA	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
	-	-	-	-
	-	-	-	-

#### **TREINO 05**

EXERCÍCIO	SÉRIES E REP.	CADÊNCIA	DESCANSO	I.E
DESENVOLVIMENTO INCLINADO	AQUECIMENTO	-	1'	3
DESENVOLVIMENTO INCLINADO	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
ELEVAÇÃO LATERAL MÁQUINA	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
ELEV. LATERAL C/ HALTERES	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
DESENVOLVIMENTO ARTICULADO	3X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
PECK DECK INVERSO	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
ENCOLHIMENTO C/ HALT. OU BARRA	4X 8 A 12 MOV	2020	1'30'	8
	-	-	-	-
	-	-	-	-