

Plano de Treino Semanal

Dia 1

Grupo muscular 1: 23

Grupo muscular 2: 23

Exercício 1: 23,23,23,23,23

Séries: 23,23,23,23,23

Repetições: 23,23,23,23,23

Exercício 2: 23,23,23,23,23

Séries: 23,23,23,23,23

Repetições: 23,23,23,23,23

Exercício 3:

Séries:

Repetições:

Exercício 4:

Séries:

Repetições:

Exercício 5:

Séries:

Repetições:

Dia 2

Grupo muscular 1:

Grupo muscular 2:

Exercício 1: ,,,,

Séries: ,,,,

Repetições: ,,,,

Exercício 2: ,,,,

Séries: ,,,,

Repetições: ,,,,

Exercício 3:

Séries:

Repetições:

Exercício 4:

Séries:

Repetições:

Exercício 5:

Séries:

Repetições:

Dia 3

Grupo muscular 1:

Grupo muscular 2:

Exercício 1: ,,,,

Séries: ,,,,

Repetições: ,,,,

Exercício 2: ,,,,

Séries: ,,,,

Repetições: ,,,,

Exercício 3:

Séries:

Repetições:

Exercício 4:

Séries:

Repetições:

Exercício 5:

Séries:

Repetições:

Dia 4

Grupo muscular 1:

Grupo muscular 2:

Exercício 1: ,,,,

Séries: ,,,,

Repetições: ,,,,

Exercício 2: ,,,,

Séries: ,,,,

Repetições: ,,,

Exercício 3:

Séries:

Repetições:

Exercício 4:

Séries:

Repetições:

Exercício 5:

Séries:

Repetições:

Dia 5

Grupo muscular 1:

Grupo muscular 2:

Exercício 1: ,,,

Séries: ,,,

Repetições: ,,,

Exercício 2: ,,,

Séries: ,,,

Repetições: ,,,

Exercício 3:

Séries:

Repetições:

Exercício 4:

Séries:

Repetições:

Exercício 5:

Séries:

Repetições:

Dia 6

Grupo muscular 1:

Grupo muscular 2:

Exercício 1: ,,,

Séries: ,,,

Repetições: ,,,

Exercício 2: ,,,

Séries: ,,,

Repetições: ,,,

Exercício 3:

Séries:

Repetições:

Exercício 4:

Séries:

Repetições:

Exercício 5:

Séries:

Repetições:

Dia 7

Grupo muscular 1:

Grupo muscular 2:

Exercício 1: ,,,

Séries: ,,,

Repetições: ,,,

Exercício 2: ,,,

Séries: ,,,

Repetições: ,,,

Exercício 3:

Séries:

Repetições:

Exercício 4:

Séries:

Repetições:

Exercício 5:

Séries:

Repetições: