

Rotina de treino ABCDE para iniciantes, intermediários e avançados

Não faça exercícios sem a supervisão do seu professor (ou personal trainer habilitado).

Segunda-feira - tríceps, bíceps e antebraço

Exercício	Repetições	Séries	Intervalo
Paralelas	6-8	4	120 segundos
Tríceps corda	10-12	3	60 segundos
Tríceps (rosca) francesa	10-12	3	60 segundos
Rosca direta	10	3	60 segundos
Rosca alternada	10-12	3	60 segundos
Rosca martelo	12-15	3	60 segundos
Rosca invertida	12-15	3	60 segundos

Notas:

- **Evite-se inclinação excessiva** ao fazer paralelas ou você permitirá muita ação do peitoral (e menos do tríceps).
- Use o **supino fechado** caso não possa usar as paralelas, seja porque não consegue muitas repetições ou por dor articular.

Terça-feira - pernas e panturrilhas

Exercícios	Repetições	Séries	Intervalo
Agachamento livre	6-8	4	120 segundos
Leg press	6-8	4	120 segundos
Cadeira extensora	10-12	3	60 segundos
Mesa flexora	10-12	3	60 segundos
Stiff	8	3	60 segundos
Passada	10 passados cada perna	3	60-90 segundos