

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

Panturrilhas em pé ou legpress	15-20	3	60 segundos
Panturrilhas sentado	15-20	3	60 segundos

Notas:

- Se você não tem suporte de agachamento livre em sua academia, use a variação mais próxima, como no smith, agachamento hack ou na máquina articulada.

Quarta-feira - deltoides, trapézio e abdômen

Exercícios	Repetições	Séries	Intervalo
Desenvolvimento	6-8	4	120 segundos
Elevação lateral com halteres	10-12	3	60 segundos
Elevação frontal	10-12	3	60 segundos
Remada em pé com barra	10-12	3	60 segundos
Encolhimento com halteres	10	3	60 segundos
Encolhimento com barra (costas)	10	3	60 segundos
Abdominal na polia	15-20	3	60 segundos
Elevação de pernas suspenso	15-20	3	60 segundos

Notas:

- A cada semana use uma variação diferente do desenvolvimento (com barra, halteres, máquina, em pé e sentado).
- Faça o mesmo para elevação lateral (na polia baixa, com halteres, sentado ou em pé).
- **Não faça remada em pé** se você sente qualquer desconforto articular durante o movimento (nem todos possuem a mobilidade para fazer esse exercício).

Quinta-feira - costas e panturrilhas

Exercícios	Repetições	Séries	Intervalo
Remada curvada com barra	6-8	4	120 segundos
Barra-fixa ou puxada na polia	10-12	4	60 segundos
Remada sentado com pegador triangulo (neutro/próximo)	10-12	3	60 segundos

Pull down na polia alta	10-12	3	60 segundos
Crucifixo invertido	15	3	60 segundos
Panturrilhas sentado	20-30	3	60 segundos
Panturrilhas em pé ou no leg	20-30	3	60 segundos

Notas:

- Costas são os músculos mais difíceis para criar uma conexão mente-músculo e por isso são mais difíceis de sentir o músculo alvo trabalhando.
- Por isso, faça cada repetição com o máximo de qualidade possível, até você sentir as costas trabalhando, diminua a carga se for necessário.

Sexta-feira - peitoral e abdômen

Exercícios	Repetições	Séries	Intervalo
Supino reto com barra	6-8	4	120 segundos
Supino inclinado com halteres	8-10	4	60-90 segundos
Supino declinado com barra	8-10	3	60-90 segundos
Voador ou crucifixo com halteres	10-12	3	60 segundos
Abdominal na polia	15-20	3	60 segundos
Abdominal suspenso	20-30	3	60 segundos

Notas:

- Se você possui grande dificuldade para desenvolver o peitoral, adicione um exercício a mais isolador, como fazer voador e crucifixo.