



PLANO DE TREINO TRE NO UCTOR LELIS

TREIND A

PERNA

Exercício	Série	Ponotioãos	Decembe
EXERCICIO	Serie	Repetições	Descanso
Agachamento livre (aquecimento)	2	12	60 seg
Agachamento livre	6	10-12	60 seg
Leg Press 45 graus	6	15	60 seg
Cadeira extensora	5	10-12	60 seg
Mesa flexora	5	10-12	60 seg
Cadeira adutora	5	10-12	60 seg
Cadeira abdutora	6	12-15	60 seg
Panturrilha em pé	5	8	60 seg

PLANO DE TREINO TRE NO U CTOR LELIS

TREING B

PEITO E OMBRO

Exercício	Série	Repetições	Descanso
Exercicio	30110	Kopotigoos	Descuriso
Supino inclinado Smith	6	10	60 seg
Supino reto com halter	5	10-12	60 seg
Supino reto máquina	4	12-15	60 seg
Paralela máquina	4	15	60 seg
Crucifixo reto com halter	4	10+drop	60 seg
Desenvolvimento com barra atrás	4	10+drop	60 seg
Elevação lateral	4	12-15	60 seg

PLANO DE TREINO TRE NO U CTOR LELIS

TREIND C

BÍCEPS E TRÍCEPS

Exercício	Série	Repetições	Descanso
Rosca Scott	6	12-15	60 seg
Rosca direta com barra W	4	falha	30 seg
Rosca corda no cross	4	12-15	60 seg
Tríceps testa com barra W	3	15	60 seg
Tríceps Pulley barra reta	6	10-14	30 seg
Tríceps corda	3	8+drop	60 seg

PLANO DE TREINO TRE NO UCTOR LELIS

TREING D

COSTAS

Exercício	Série	Repetições	Descanso
Pull-over com halter	4	15-20	60 seg
Barra Fixa pegada supinada	6	10-15	30 seg
Remada curvada com barra	5	15-20	60 seg
Puxador costas frente pegada aberta	4	10	60 seg
Pull-down corda	4	10-12	60 seg
Remada curvada unilateral com halter	4	10-12	30 seg
Remada baixa com triângulo	4	12	60 seg
Crucifixo inverso sentado com halter	54	10	60 seg

TREINO VICTOR LELIS



- O período de treino deve ser de no mínimo **60 dias** para mudança de ficha.
- É necessário ter **um dia de descanso** na semana do seu treino.
- CURTA O PROCESSO! Tire uma foto e compare seu progresso ao final deste plano de treino.

