

# PLANO DE TREINO

## TREINO DE **EMAGRECIMENTO**



# PLANO DE TREINO

## TREINO DE EMAGRECIMENTO

### TREINO A

PERNA

EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Agachamento livre sem peso	3	20	60 seg
Cadeira extensora	6	60	60 seg
Agachamento livre	4	10 à 12	60 seg
Agachamento hack	4	12	60 seg
Passada sem carga	3	12 + 12 (ida e volta)	60 seg
Legpress 45 graus	3	10 + drop set	60 seg
Cadeira adutora	4	20	60 seg

# PLANO DE TREINO

## TREINO DE EMAGRECIMENTO

### TREINO B

PEITO E OMBRO

EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Supino inclinado com halter	4	10 à 12	60 seg
Crucifixo Reto com Halter	3	10 à 12	60 seg
Supino reto com halter	3	12 à 15	60 seg
Voador	3	12 à 15	60 seg
Flexão	3	12 à 15	60 seg
Crossover polia alta	3	5rep + 5seg de isometria + 4 rep + 4seg de isometria	60 seg
Supino inclinado barra livre	3	10 à 12	60 seg
Desenvolvimento máquina simultâneo	3	Falha	60 seg
Elevação lateral	3	15	60 seg

# PLANO DE TREINO

## TREINO DE EMAGRECIMENTO

### TREINO C COSTA E BÍCEPS

EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Barra fixa pegada pronada	3	Falha	30 seg
Remada curvada com barra	4	8 à 10	30 seg
Levantamento terra	4	10	60 seg
Remada banco 45 graus	3	15	60 seg
Remada baixa barra pegada pronada	3	15	60 seg
Puxador costas frente pegada aberta	3	10	30 seg
Pulldown cross	3	10	60 seg
Rosca scott	3	10	60 seg
Rosca corda no cross	3	30	30 seg

# PLANO DE TREINO

## TREINO DE EMAGRECIMENTO

### TREINO D OMBRO E TRÍCEPS

EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Manguito rotador interno	3	12	60 seg
Desenvolvimento máquina simultâneo	4	12	30 seg
Desenvolvimento sentado com halter	3	8 a 10	60 seg
Elevação lateral	4	8 + drop set	60 seg
Desenvolvimento com barra pegada neutra	3	12	60 seg
Elevação frontal com anilha	3	12	30 seg
Elevação frontal com corda no cross	3	12 + 12 segundos de isometria	60 seg
Tríceps testa com halter	3	12	60 seg
Tríceps banco	3	Falha	60 seg