

## PLANO DE TREINO



PLANO DE TREINO

# TREINO VICTOR LELIS

## TREINO A

PERNA

Exercício	Série	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 abduutora	6	12-15	60 seg
Panturrilha em pé	5	8	60 seg

PLANO DE TREINO

# TREINO VICTOR LELIS

## TREINO B

PEITO E OMBRO

Exercício	Série	Repetições	Descanso
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

# TREINO VICTOR LELIS

## TREINO 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

# TREINO VICTOR LELIS

## TREINO 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	4	10	60 seg

