



*"SEU NOVO PADRÃO: EVOLUÇÃO FÍSICA E
MENTAL, SEM ESPAÇO PARA A
MEDIOCRIDADE."*

TREINO DE RECONHECIMENTO RAMBOTEAM

SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
UPPER 1	LOWER 1	OFF - 60min cardio	UPPER 2	LOWER 2	OFF	OFF

Como quero que execute:

Dia de "Descanso (OFF)"

- Realizar 60 minutos de cardio em uma intensidade moderada a alta (deve suar e ficar ofegante). Ou pode dividir esses 60 minutos de cardio ao longo da semana.
- Faça na velocidade em torno de 5-6 km/h na esteira.

ANTES DE COMEÇAR, VOCÊ PRECISA ENTENDER ALGUNS **PONTOS IMPORTANTES:**

I - Amplitude sempre completa!

II - Se necessário, faça séries de aquecimento e alimentação (coloque carga aos poucos até chegar na carga certa para fazer o número de repetições pedidas)

III - VOCÊ DEVE CHEGAR ATÉ A **FALHA TOTAL DENTRO DO NÚMERO DE REPETIÇÕES QUE TE PEDI:
SE EU PASSEI 8 À 10 E VOCÊ CHEGOU NA DÉCIMA REPETIÇÃO, VOCÊ DEVE AUMENTAR O PESO.**

IV - Com exceção dos exercícios de 3-7 repetições, todos os outros devem ter 3-4 segundos de excêntrica e 1-2 segundos de concentrada (pensando em contração, apertando bem a musculatura) **V - Anote as cargas e repetições, sempre evolua um dos dois a cada treino que se repetir. Descanse entre 45 e 120 segundos no máximo**

Exercícios

Todas os exercícios faça séries de alimentação (aumente a carga devagar e faça apenas **2 à 3 repetições** até chegar no rm)

UPPER 1

ABDOMINAL SUPRA

3X 15À20

SUPINO RETO NA BARRA OU NO GUIADO

3X 6À10

**REMADA CURVADA
(PUXAR A BARRA ABAIXO DO UMBIGO)**

3X 6À10

ELEVAÇÃO LATERAL

3X 8À12

CRUCIFIXO MÁQUINA

2X 8À10

PULLDOWN COM CORDA

3X 10À12

TRÍCEPS NA POLIA BARRA W

3X 8À12

LOWER 1

**PANTURRILHA EM PÉ NA MÁQUINA OU NO LEG PRESS
(2SEG DE PAUSA NO ALONGAMENTO MÁXIMO)
3X 12À15**

**CADEIRA EXTENSORA
3X 8À10**

**AGACHAMENTO LIVRE OU NA BARRA GUIADA
3X 6À10**

**MESA FLEXORA UNILATERAL
3X 8À12**

**LEVANTAMENTO TERRA
2X 6À10**

**CADEIRA ABDUTORA
2X 10À12**

**STIFF COM BARRA
2X 8À10**

UPPER 2

**DESENVOLVIMENTO COM HALTERES
(BANCO INCLINADO 60 GRAUS)**

3X 6À10

**REMADA CURVADA SUPINADA
(PUXAR A BARRA ABAIXO DO UMBIGO)**

3X 6À10

SUPINO RETO NA BARRA OU NO GUIADO

2X 6À10

**VOADOR INVERSO OU CABO CRUZADO NA
POLIA**

(MANTER AS ESCAPULAS ADUZIDAS)

1X 10 - REST PAUSE 25S + FALHA

**CRUCIFIXO RETO COM HALTERES
(2SEG DE PAUSA NO MAIOR
ALONGAMENTO)**

2X 8À10

ROSCA ALTERNADA

2X10À12

LOWER 2

**TERRA SUMÔ
(CONTRAIR BEM O GLÚTEO NA
SUBIDA)
2X 4À6**

**MESA FLEXORA UNILATERAL
3X 8À12**

**AGACHAMENTO LIVRE OU NA BARRA GUIADA
2X 6À10**

**CADEIRA ADUTORA
3X 10À12**

**STIFF COM BARRA
2X 8À12**

**ELEVAÇÃO PÉLVICA
3X 8À12**

