

Gabriela

Realizar por 8-12 semanas

Sempre que possível, ajuste a carga

Intervalo de 60 seg a 3 minutos entre as séries e 2-4 min entre os exercícios

Dia 1

Panturrilha em pé máquina 3x12-15

Cadeira abdutora 45° 1xAquecimento 1-2xReconhecimento 4x10-15

Elevação pélvica 2xReconhecimento 4x15-12-10-8 (2seg pico de contração)

Afundo smith step perna da frente 1-2xReconhecimento 3x8-12

RDL 2xReconhecimento 3x8-12

Extensão de quadril cross perna flexionada 1xReconhecimento 3x12-15

Dia 2

Puxador frente barra romana 1xAquecimento 2xReconhecimento 4x8-12

Remada articulada pegada neutra unilateral 1-2xReconhecimento 3x8-12

Remada baixa pegada pronada 1-2xReconhecimento 3x8-12

Elevação lateral halter 1xReconhecimento 3x10-12

Elevação frontal corda cross 1xReconhecimento 3x8-10

Tríceps francês cross + rosca direta barra w 3x10+10

Dia 3

Mesa flexora 1xAquecimento 2xReconhecimento 3x8-12

Cadeira extensora 1xAquecimento 1-2xReconhecimento 5x15-12-10-8-6

Agachamento livre 2xReconhecimento 3x8-10

Leg press 45° 2xReconhecimento 3x8-10 1xcluster set (4 blocos de 4 rep, 15seg de pausa entre os blocos)

Abdução de quadril cross perna por trás 1-2xReconhecimento 3x12-15

Extensão de quadril banco romano (pés abduzidos, glúteo contraído) 3x10-15

Dia 4

Abdominal infra declinado 4xfalha

Abdominal supra máquina/cross 4x10-15

Panturrilha em pé máquina 4x10-15

Panturrilha sentado 4x8-10

Dia 5

Puxada articulada 1xAquecimento 2xReconhecimento 3x8-12

Puxador frente triângulo 1-2xReconhecimento 3x8-12

Crucifixo inverso halter sentado 1xReconhecimento 3x10-12

Desenvolvimento halter 1-2xReconhecimento 3x8-12

Elevação frontal barra supinada banco inclinado 1xReconhecimento 3x8-10

Elevação lateral cross unilateral 3x10

Tríceps testa cross + Rosca martelo halter 3x10+10

Dia 6

Elevação pélvica (2seg pico de contração) 2xReconhecimento 3x8-12

Agachamento búlgaro 1-2xReconhecimento 3x8-12

Cadeira abdutora 45°+90°+tronco inclinado 3x12+12+12

Stiff barra 2xReconhecimento 3x8-12

Cadeira flexora (1seg pico de contração) 1-2xReconhecimento 3x8-12

Mesa flexora 1-2xReconhecimento 3x8-12 +drop set 3 pesos na 3º série

Dia 7

Abdominal infra declinado 4xfalha

Abdominal supra máquina/cross 4x10-15

Panturrilha em pé máquina 4x10-15

Panturrilha sentado 4x8-10

Aquecimento - carga leve, repetições mais altas. Apenas aquecer as articulações (15-20....)

Séries de reconhecimento - carga relativamente mais pesada do que as de aquecimento, mas com cargas mais leves do que as séries de trabalho. Não chegar até a falha, trabalhar dentro da zona de 4 a 6 reps.

Séries de trabalho - São as séries válidas, as que contabilizamos no nosso treino. Carga alta, chegando próximo da falha concêntrica, deixando de 1 a 2 repetições na reserva.

Top set - Uma variável das séries de trabalho, mas com uma carga mais elevada buscando a falha concêntrica. Algo em torno de 4 a 7 reps.

Backoff set - Série de saída, menos carga que a série anterior (woking set), redução em torno de 20-30% da carga, buscando mais repetições, cargas para 12-15/ repetições ou falha total.