

Nome do Aluno	BRUNO SOUZA FERREIRA
Data de Retorno	15/08/2013

CRONOGRAMA DE TREINO

TREINO A	Series	Repetições	Carga	TREINO B	Series	Repetições	Carga
Supino Inclinado	3	10 a 15		Barra Fixa Gravitron	3	10 a 15	
Supino Reto	3	10		Remada Neutra	3	10 a 15	
Cruxifixo Maquina	3	10 a 15		Puxador frontal	3	12	
Paralela	3	10 a 15		Remada Unilateral	3	10 a 15	
Rosca Direta	3	10 a 15		Triceps Pulley	3	10 a 15	
Rosca Scott	3	10		Triceps Testa (W)	3	10	
Rosca Alternada Martelo	3	10 a 15		Triceps Corda	3	10 a 15	
Rotação de ombro 1 (int. e ext.)	3	15		Flexão Plantar Sentado	3	10 a 15	
Flexão Plantar Leg Horizontal	3	15 a 20		Flexão Plantar Leg Horizontal	3	15 a 20	
Prancha Isometrica	3	30"		Prancha Isometrica	3	30"	

TREINO C	Series	Repetições	Carga	TREINO D	Series	Repetições	Carga
Leg Horizontal (0° - 70°)	4	12 a 15					
Cadeira Extensora	3	10 a 15					
Agachamento na Bola	4	15					
Cadeira Adutora	3	10 a 15					
Cadeira Flexora	3	10 a 15					
Flexora em Pé	3	10 a 15					
Elevação Frontal	3	10 a 15					
Elevação Lateral	3	10					
Remada Alta	3	10 a 15					
Encolhimento	3	10 a 15					

Micro ciclo do Neuro Muscular

Semanas	Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo	Metodologia	Encremento de carga (%)
S1	A	C	-	A	B	C	-	Ordinario	S1
S2	B	C	-	A	B	C	-	Ordinario	S1
S3	A	C	-	A	B	C	-	Choque	S2 + 5%
S4	B	C	-	A	B	C	-	Choque	S3 + 5%

AERÓBIO: SEGUNDAS,QUARTAS, SEXTAS E SABADOS **ESTEIRA (CORRIDA CONTINUA)** ; TERÇAS E QUINTAS **ELIPTICO**

Cronograma do Cardio

Semanas	segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sabado	Domingo	Metodologia	bpm
S1	30'	20'	45'	20'	30'	45'	-	Ordinario	65 - 75% BPM
S2	30'	20'	45'	20'	30'	45'	-	Ordinario	65 - 75% BPM
S3	30'	20'	45'	20'	30'	45'	-	Choque	65 - 75% BPM
S4	30'	20'	45'	20'	30'	45'	-	Choque	65 - 75% BPM

|