

## Treino A: Ombros e abdômen (Segunda-feira)

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>	<b>Descanso</b>
Desenvolvimento com halteres	4	6-8	60-90 segundos
Elevação lateral com halteres	4	12	30-60 segundos
Arnold press	3	8-10	60 segundos
Encolhimento com barra	3	12	60-90 segundos
Face pull no cabo	3	12	30-60 segundos
Abdominal no banco inclinado	3	15-20	30 segundos
Prancha com peso	3	30-60 segundos	30 segundos

## Treino B: Braços (Terça-feira)

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>	<b>Descanso</b>
Rosca direta com barra	4	8-10	60-90 segundos
Rosca martelo com halteres	3	12	30-60 segundos
Rosca concentrada	3	10-12	60 segundos
Tríceps testa com barra EZ	4	8-10	60-90 segundos
Tríceps corda no pulley	3	12	30-60 segundos

## Treino C: Pernas e abdômen (Quarta-feira)

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>	<b>Descanso</b>
Agachamento livre com barra	4	6-8	60-90 segundos
Leg press 45°	4	10-12	60-90 segundos
Stiff com barra	4	8-10	60 segundos
Cadeira extensora	3	12-15	30-60 segundos
Cadeira flexora	3	12-15	30-60 segundos
Panturrilha no leg press	3	15-20	30 segundos
Prancha lateral com peso	3	30-60 segundos	30 segundos

## Treino D: Costas (Quinta-feira)

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>	<b>Descanso</b>
Barra fixa	4	6-8	60-90 segundos
Remada curvada com barra	4	8-10	60-90 segundos
Pulldown no pulley (pegada aberta)	3	10-12	60 segundos
Remada unilateral com halteres	3	8-10	60 segundos
Levantamento terra	3	5-6	90 segundos

## Treino E: Peito e abdômen (Sexta-feira)

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>	<b>Descanso</b>
Supino reto com barra	4	6-8	60-90 segundos

Supino inclinado com halteres	3	8-10	60 segundos
Crucifixo inclinado com halteres	3	12	30-60 segundos
Paralelas com peso adicional	3	8-10	60 segundos
Crossover no cabo	3	12	30-60 segundos
Abdominal no banco declinado	3	15-20	30 segundos
Prancha abdominal com peso	3	30-60 segundos	30 segundos

## Pontos importantes sobre o treino

1. **Monitore sua progressão:** Registre as cargas e repetições de cada treino. Assim, você acompanha sua evolução e ajusta a intensidade quando necessário.
2. **Priorize a técnica:** Realizar os movimentos corretamente é mais importante do que levantar cargas altas. Isso evita lesões e aumenta a eficiência do treino.
3. **Controle o descanso:** Respeite os intervalos entre as séries. Exercícios compostos pedem descansos mais longos (60-90 segundos), enquanto os isolados exigem intervalos menores (30-60 segundos).