

# Ficha de Treinamento

## Feminino

### Intermediario

#### TREINO A

	EXERCÍCIOS	SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
A1	AGACHAMENTO TAÇA	2 x 15	50% da carga que faria 15 repetições máximas
A2	AGACHAMENTO LIVRE	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
A3	HACK 45	1 x 15	50% da carga que faria 6 repetições máximas
		3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
A4	LEG PRESS HORIZONTAL	2 x Cluster Set 1 x 8	<b>Cluster Set</b> - Coloque uma carga na qual faria o máximo de 6 rps, faça 4 séries de 3 rps com intervalos pequenos entre 10-30 segundos, repita, e apos faça 1x8 com a carga normal
A5	CADEIRA EXTENSORA	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
A6	AGACHAMENTO SISSY SQUAT LIVRE	4 Séries	Não realize a contagem de repetições, realizar o exercício até a fadiga total usando carga

#### TREINO B

	EXERCÍCIOS	SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
B1	ELEVAÇÃO Y NO CABO	3 x 15	Aquecimento
B2	REMADA CURVADA COM BARRA	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
B3	REMADA CAVALINHO NEUTRA	1 x 15	50% da carga que faria 6 repetições máximas
		3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
B4	PUXADOR FRENTE PRONADO	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
B5	ROSCA DIRETA COM BARRA	3 x 6-8	
B6	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
B7	FLEXÃO PLANTAR EM PÉ	4 x 8-12	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga

# Ficha de Treinamento

## Feminino

Intermediario

### TREINO C

EXERCÍCIOS	SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES	
C1	STIFF COM BARRA	2 x 15	50% da carga que faria 15 repetições máximas
C2	STIFF COM HALTERES	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
C3	MESA FLEXORA	1 x 15 3 x 6-8	50% da carga que faria 6 repetições máximas Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
C4	CADEIRA FLEXORA	2 x Cluster Set 1 x 8	<b>Cluster Set</b> - Coloque uma carga na qual faria o máximo de 6 rps, faça 4 séries de 3 rps com intervalos pequenos entre 10-30 segundos, repita, e apos faça 1x8 com a carga normal
C5	EXTENSÃO DE QUADRIL NO BANCO PARA LOMBAR	3 X 6-8	
C6	CADEIRA ABDUTORA 45	3 X 6-8	
C7	PASSADAS LATERAIS COM BAND NO PE	3 x 25 Passos para cada lado	Alternar o lado a cada 5 passos

### TREINO D

EXERCÍCIOS	SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES	
D1	ELEVAÇÃO Y NO CABO	3 x 15	Aquecimento
D2	SUPINO RETO COM BARRA	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
D3	SUPINO INCLINADO COM HALTERES	1 x 15 3 x 6-8	50% da carga que faria 6 repetições máximas Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
D4	DESENVOLVIMENTO FRONTAL COM BARRA	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
D5	TRÍCEPS TESTA	3 x 6-8	
D6	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTERES	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
D7	FLEXÃO PLANTAR	4 x 8-12	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga

## TREINO E

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
E1	ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL NO BANCO	2 x 15	50% da carga que faria 15 repetições máximas
E2	ELEVAÇÃO PÉLVICA NO BANCO COM BAND ABAIXO DO JOELHO	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
E3	LEVANTAMENTO TERRA SUMÔ	2 x Cluster Set 1 x 8	<b>Cluster Set</b> - Coloque uma carga na qual faria o máximo de 6 rps, faça 4 séries de 3 rps com intervalos pequenos entre 10-30 segundos, repita, e apos faça 1x8 com a carga normal
E4	EXTENSÃO DE QUADRIL NO BANCO PARA LOMBAR	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
E5	EXTENSÃO DE QUADRIL NO CABO	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
E6	CADEIRA ABDUTORA	3 X 6-8	
E7	PASSADAS LATERAIS COM BAND NO PE	3 x 25 Passos para cada lado	Alternar o lado a cada 5 passos

### Observações Gerais:

- Tempo de descanso entre as séries entre 90 e 120 segundos