

Ficha de Treinamento

Masculino

Iniciante

TREINO A

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES		
		1ª Série	2ª Série	3ª Série
A1	SUPINO MÁQUINA	12 a 15 Repetições		
A2	VOADOR	12 a 15 Repetições		
A3	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTER	12 a 15 Repetições		
A4	CROSS OVER	12 a 15 Repetições		
A5	REMADA ALTA	12 a 15 Repetições		
A6	TRÍCEPS CORDA	12 a 15 Repetições		
A7	LEG PRESS	12 a 15 Repetições		
A8	CADEIRA EXTENSORA	12 a 15 Repetições		
A9	CADEIRA ABDUTORA	15 A 20 Repetições		
A10	ABDOMINAL SUPRA CURTO	20 A 30 Repetições		

TREINO B

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES		
		1ª Série	2ª Série	3ª Série
B1	PUXADOR FRENTE	12 a 15 Repetições		
B2	REMADA MÁQUINA NEUTRA	12 a 15 Repetições		
B3	VOADOR INVERSO	12 a 15 Repetições		
B4	FLEXÃO LOMBAR	12 a 15 Repetições		
B5	ROSCA DIRETA	12 a 15 Repetições		
B6	CADEIRA FLEXORA	12 a 15 Repetições		
B7	MESA FLEXORA	12 a 15 Repetições		
B8	CADEIRA ADUTORA	15 A 20 Repetições		
B9	PANTURRILHA SENTADO	15 A 20 Repetições		

Observações Gerais:

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

Treinamento de modelo iniciante, para adaptação muscular e reconhecimento de equipamentos