

# Ficha de Treinamento

## Masculino

### Avançado

#### TREINO A

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
A1	AGACHAMENTO LIVRE	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

#### TREINO B

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
B1	SUPINO RETO COM BARRA	2 x 15	50% da carga que faria 15 repetições máximas
B2	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
B3	SUPINO INCLINADO MAQUINA	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
B4	PECK DECK (Voador)	3 x 6-8	
B5	CROSSOVER	3 x 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
B6	ROSCA DIRETA COM BARRA RETA	3 X 6-8	
B7	ROSCA SCOTT	3 X 6-8	
B8	ROSCA CONCETRADA POLIA ALTA	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga

# Ficha de Treinamento Masculino

Avançado

## TREINO C

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
C1	LEVANTAMENTO TERRA	2 x 15	50% da carga que faria 15 repetições máximas
C2	LEVANTAMENTO TERRA	3 x 6-8	Nas duas primeiras trabalhar com 1 ou 2 repetições de reserva, na última, fazer até a falha
C3	STIFF COM BARRA	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 após faça 1x8 com a carga normal
C4	MESA FLEXORA	3 X 6-8	
C5	ELEVACAO PELVICA COM BARRA NO BANCO	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
C6	CADEIRA ABDUTORA	4 X 6-8	

## TREINO D

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
D1	REMADA CURVADA COM BARRA	2 x 15	50% da carga que faria 15 repetições máximas
D2	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
D3	REMADA BAIXA NEUTRA	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 após faça 1x8 com a carga normal
D4	PUXADOR FRENTE PRONADO	3 x 6-8	
D5	PULLDOWN COM CORDA	3 x 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
D6	TRICEPS TESTA COM BARRA	3 X 6-8	
D7	TRICEPS CORDA	3 x 6-8	
D8	TRICEPS CRUZADO 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

# Ficha de Treinamento Masculino

Avançado

## TREINO E

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES	OBSERVAÇÕES
E1	DESENVOLVIMENTO FRONTAL BARRA	2 x 15	50% da carga que faria 15 repetições máximas
E2	DESENVOLVIMENTO FRONTAL BARRA	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 após faça 1x8 com a carga normal
E3	ELEVACAO FRONTAL COM CORDA	3 X 6-8	Na última série realize 3 drops de peso, retirando 20% de carga a cada vez que alcançar a fadiga
E4	ELEVACAO LATERAL COM HALTERES	3 X 6-8	
E5	ELEVACAO UNILATERAL 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	CRUCIFIXO INVERSO PEGADA SUPINADA NA MAQUINA	3 X 6-8	
E7	CRUCIFIXO INVERSO 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

### Observações Gerais:

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