

Ficha de Treinamento

Masculino

Intermediário

TREINO A (PUSH-1)

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES			
		1ª Série	2ª Série	3ª Série	4ª Série
A1	SUPINO INCLINADO COM HALTER	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica
A2	CRUCIFIXO INCLINADO COM HALTER	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	
A3	SUPINO RETO COM HALTER	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	
A4	CROSS OVER	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	Rest Pause
A5	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTER	12 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica
A6	REMADA ALTA	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	Rest Pause
A7	TRÍCEPS TESTA	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica
A8	TRÍCEPS FRANCÊS NA POLIA	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	Rest Pause

TREINO B (PULL-1)

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES			
		1ª Série	2ª Série	3ª Série	4ª Série
B1	PUXADOR FRENTE TRIÂNGULO	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica
B2	BARRA FIXA (Peso do corpo)	Falha concêntrica	Falha concêntrica	Falha concêntrica	
B3	REMADA CAVALINHO	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	
B4	REMADA MÁQUINA (Pegada aberta)	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	Rest Pause
B5	MEIO TERRA	12 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	
B6	ROSCA SCOTT	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	Rest Pause
B7	ROSCA NO BANCO 45°	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica
B8	ENCOLHIMENTO NA BARRA	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica

Ficha de Treinamento

Masculino

Intermediário

TREINO C (LEGS-1)

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES			
		1ª Série	2ª Série	3ª Série	4ª Série
C1	LEG PRESS 45°	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica
C2	AGACHAMENTO LIVRE	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	
C3	CADEIRA EXTENSORA	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	Rest Pause
C4	CADEIRA FLEXORA	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica
C5	MESA FLEXORA	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica	Rest Pause
C6	STIFF	12 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	
C7	PANTURRILHA (Leg Press)	15 Repetições	12 Repetições	6 a 8 Repetições	Falha concêntrica

Observações Gerais:

- Tempo de descanso entre as séries: 90 e 120 segundos
- **Rest Pause** - Realizar a série até a falha, e então descansar cerca de 10 segundos, para começar a outra, sem diminuir o peso, executar até conseguir realizar apenas 3 movimentos.
- **Falha concêntrica** - Quando você tenta continuar com a série de repetições mas não consegue