

**PACHOLOK**

THE BODY FORGERY

**treino levado à sério.**

# E-Book

**TÉCNICA COM  
BRUTALIDADE  
2.0**

**Treino categoria  
BIKINI**

**ÊNFASE EM COSTAS**

Autor: *Fabricio Pacholok*

**"Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde."**

# ÍNDICE

## TREINO CATEGORIA BIKINI

ÊNFASE EM COSTAS.....	4
SEGUNDA - PERNAS.....	5
TERÇA - OMBROS.....	6
QUARTA - COSTAS.....	7
QUINTA - GLÚTEOS E PANTURRILHAS.....	8
SEXTA - UPPER BODY.....	9
SÁBADO - COSTAS E PANTURRILHAS.....	10

## **TREINO CATEGORIA BIKINI - ÊNFASE EM COSTAS**

Nessa divisão vamos mostrar o treino dentro das necessidades que normalmente enfatizamos das atletas da categoria *bikini*, nessa divisão em questão vamos priorizar costas, dando estímulos até a falha nas quartas e sábados.

## SEGUNDA - PERNAS

- Elevação de quadril (5x 10 a 15 com 3 segundos de pico de contração - intervalo 30 segundos - intervalo alongado;
- Abdutor (5x 10 a 15 com 3 segundos de pico de contração intervalo 10 segundos;
- Agachamento sumô *Smith* com mini band (4x 8 a 12) - intervalo 2 minutos;
- Terra sumô caixote (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x8 a 12) 1x 6 a 10 + drop) - intervalo 2 minutos;
- Afundo *Smith* com step (3x 10 a 15) - intervalo 1 minuto;
- Leg 45° com pés altos na largura dos ombros 3x 10 a 15 - intervalo 90 segundos;
- Glúteo no cabo (3x 10 a 15) - intervalo 60 segundos.

# TERÇA - OMBROS

- Desenvolvimento sentado com halteres (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x8 a 12) 1x 6 a 10 + drop) - intervalo 2 minutos;
- Elevação frontal sentado com halteres girando 3x 8 a 12 - intervalo 1 minuto;
- Elevação frontal com corda 3x 10 a 15 - intervalo 30 segundos;
- Elevação frontal com barra em pé (3x 8 a 12) - intervalo 45 segundos;
- Elevação lateral em 3 ângulos - intervalo 90 segundos;
- Elevação lateral unilateral cabo (3x8 a 12) - intervalo 30 segundos.

# QUARTA - COSTAS

- Pulley frente aberto (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x8 a 12) 1x 6 a 10 + drop) - intervalo 2 minutos;
- Pulley frente supinado com 2 segundos de pico de contração (3x 10 a 15) - intervalo 1 minuto;
- Serrote (3x 10 a 15) - intervalo 30 segundos;
- Remada curvada pronada com 2 segundos de pico de contração ( 3x 8 a 12) - intervalo 1 minuto;
- Remada baixa pegada aberta com 2 segundos de pico de contração (3x 10 a 15) - intervalo 30 segundos.

## QUINTA - GLÚTEOS E PANTURRILHA

- Flexor deitado (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x8 a 12) 1x 6 a 10 + *drop*) - intervalo 2 minutos;
- Flexor sentado 4x 8 a 12 (intervalo 45 seg)
- Stiff 4x 8 a 12 - intervalo 60 segundos;
- Elevação de quadril (5x 10 a 15 com 3 segundos de pico de contração - intervalo 30 segundos;
- Abdutor com 2 segundos de pico de contração (4x8 a 12) - intervalo 30 segundos;
- Glúteo cabo perna extendida com 2 segundos de pico de contração 3 x 8 a 12 - sem intervalo;
- Glúteo no banco romano 3x 10 a 15 - intervalo 60 segundos;
- Panturrilha em pé ou no *Smith* (1x 15 a 20) (1x10 a 15) (1x8 a 12) (2x 6 a 10 com *drop*).

## SEXTA - UPPER BODY

- Supino inclinado halteres (3x8 a 12) - intervalo 30 segundos;
- Elevação frontal com corda (3x8 a 12) - intervalo 60 segundos;
- Elevação frontal Charles Glass (3x10 a 15) - intervalo 30 segundos;
- Elevação lateral sentada com drop em todas (3x8 a 12) - intervalo 60 segundos;
- Elevação lateral unilateral cabo (3x8 a 12) - intervalo 30 segundos;
- Tríceps corda combinado com rosca direta com halteres (3x8 a 12) - intervalo 30 segundos.

## SÁBADO - COSTAS E PANTURRILHA

- Pulldown com corda 3 x 10 a 15 - intervalo 30 segundos;
- Remada curvada supinada (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + drop) fazer aumento progressivo das cargas - intervalo 2 minutos;
- Pulley frente supinado com 2 segundos de pico de contração (3x 8 a 12) - intervalo 30 segundos;
- Pulley frente aberto com 2 segundos de pico de contração (5x 8 a 12) - intervalo 30 segundos;
- Serrote com 2 segundos de pico de contração 4 x 10 a 15 - intervalo 30 segundos;
- Panturrilha em pé ou no Smith (1x 15 a 20) (1x10 a 15) (1x8 a 12) (2x 6 a 10 com drop) - intervalo 30 segundos;

DOMINGO (DESCANSO)