

Protocolo de Treino Fase 01



***FÓRMULA DOS
MÚSCULOS***

Treino Fase 01 - Fórmula dos Músculos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Treino Complementar
Treino A - Costas	Treino B - Peito	Treino C - Pernas	Treino D - Ombros	Treino E - Braços	Abdomen e Panturrilha
Barra Fixa Aberta: 4 séries aumentando. Levantamento Terra: 4 séries aumentando. Remada Cavalinho: 4 séries aumentando. Remada Aberta: 4 séries 2 Drops. Dorsal Barra Polia: 4 séries. Encolhimento: 4 séries.	Supino: 5 Séries Pirâmide: 12/10/8/10/12 Crucifixo + Supino Reto: 4 Séries. Cross Sentado: 4 Séries. Supino Declinado: 4 Séries. Voador: 4 Séries.	Adutora: 4 Séries. Agachamento Livre: 20 reps + 4 Séries. Leg Press: 4 Séries. Extensora: 4 Séries. Flexora: 4 Séries.	Desenvolvimento Militar: 4 Séries. Elevação Lateral: 4 Séries. Elevação Unilateral: 4 Séries. Elevação Frontal Barra W: 4 Séries. Posteriores de Ombro: 4 Séries.	Coice: 4 Séries. Testa: 4 Séries. Testa Invertido: 4 Séries. Corda: 4 Séries. Rosca Direta: 4 Séries. Rosca Scott: 4 Séries. Rosca Martelo Interna sem apoio: 4 Séries.	Abdominais: Deitado Subida Curta Sem Carga: 4 Séries - 15 a 20 reps. Deitado Subida Média Com Carga: 4 Séries - 15 a 20 reps. Deitado: Infra Solo c/sem Caneleira: 4 Séries - 15 a 20 reps. Panturrilhas: Sentado (Cavalinho) 5 Séries - 15 a 20 reps. Até a Falha. Em Pé (Smith) 5 Séries - 12 a 15 reps. Até a Falha. Leg Press ou Máquina Específica <i>Pisada: Aberto/Fechado/Meio</i> 5 Séries - 8 / 8 / Até a Falha

Observações Importantes!

Exercícios feitos de forma incorreta ou feitos por pessoas que não estão aptas a tais atividades podem oferecer riscos à saúde. Se você não tem experiência o suficiente, certifique-se que há um profissional Educador Físico lhe orientando. Esse treino foi montado especificamente para o Léo Araújo.

Se caso for replicar esse treino certifique que as cargas estão de acordo com o seu biotipo.

Quando se chega até a falha, a dor muscular é normal. Fique atento a outros tipos de dores, como na articulação. Nesse caso é um sinal de problema. Pode ser movimento ou postura errado, ou carga excessiva.

Uma dica simples para saber se a carga está adequada é: se fizer 8 repetições com dificuldade, a carga está alta. Se fizer até 15 repetições com facilidade a carga está baixa.