



PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

TÉCNICA COM BRUTALIDADE 2.0

TREINO CATEGORIA WELLNESS

Ênfase em Glúteos

Autor: *Fabricao Pacholok*

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

ÍNDICE

TREINO CATEGORIA WELLNESS.....4

SEGUNDA - ANTERIOR DE COXA.....5

TERÇA - PANTURRILHA, COSTAS E ABDOMINAIS.....6

QUINTA - POSTERIORES DE COXA E GLÚTEOS.....7

SEXTA - PANTURRILHA, PEITO, OMBRO, TRÍCEPS E
ABDÔMEN.....8

SÁBADO - GLÚTEOS ISOLADOS.....9

TREINO CATEGORIA WELLNESS

Nessa divisão vamos mostrar o treino dentro das necessidades que normalmente enfatizamos das atletas da categoria Wellness, nessa divisão em questão vamos priorizar glúteos, dando estímulos até a falha nas segundas e quintas e aos sábados um estímulo sub-máximos (sem levar a musculatura ate fadiga).

SEGUNDA - ANTERIOR DE COXA - SÉRIES ATÉ A FALHA

- (Pré Ativação) Abductor com 3 segundos de pico de contração (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- (Pré Ativação) Elevação de quadril com *mini band* (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- Agachamento sumô *Smith* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10)- intervalo 2 minutos;
- *Leg 45°* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) - intervalo 1 minuto;
- Terra sumô 4x 8 a 12 - intervalo 45 segundos;
- Afundo *Smith* com *step* (3x10 a 15) - intervalo 1 minuto;
- Glúteo cabo 3x 10 a 15- intervalo 1 minuto.

TERÇA - PANTURRILHAS, COSTAS E ABDOMINAIS

3 SÉRIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO (SÉRIES SUBMÁXIMAS - INTERVALO 40 SEGUNDOS.

- Panturrilha na máquina em pé ou *Smith* (5 séries de 15 a 20 com 2 segundos de pico de contração);
- Pulley frente aberto;
- Pulley frente supinado;
- Remada curvada barra pegada pronada;
- Remada baixa pegada aberta;
- Lombar no banco romano;
- 5 séries abdominal infra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica;
- 3 séries supra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica.

QUARTA - FEIRA (DESCANSO)

QUINTA - POSTERIORES DE COXA E GLÚTEOS - SÉRIES ATÉ A FALHA

- (Pré Ativação) Abdutor com 3 segundos de pico de contração (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- (Pré Ativação) Elevação de quadril com *mini band* (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- Terra sumô com *step* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x6 a 10)- intervalo 2 minutos;
- Afundo *Smith* com *step* (3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- Flexor sentado combinado com *stiff* (3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- Flexor deitado 4x 10 a 15 (após falhar + 10 segundos de isometria) - intervalo 30 segundos;
- Glúteo extensão de tronco no banco romano intervalo 1 minuto;
- Glúteo no cabo com 3 segundos de pico de contração intervalo 30 segundos.

SEXTA - PANTURRILHAS, PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E ABDÔMEN

3 SÉRIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO - SÉRIES SUBMÁXIMAS - INTERVALO 40 SEGUNDOS

- Panturrilha na máquina em pé ou Smith (5 séries de 15 a 20 com 2 segundos de pico de contração);
- Supino inclinado barra;
- Elevação lateral sentado;
- Elevação lateral unilateral banco 45° ;
- Elevação frontal barra;
- Tríceps corda;
- 5 séries abdominal infra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica;
- 3 séries supra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica.

SÁBADO - GLÚTEOS ISOLADOS - SÉRIES SUBMÁXIMAS

3 SÉRIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO - SÉRIES SUBMÁXIMAS - INTERVALO 40 SEGUNDOS

- Elevação de quadril com *mini band* (5x 10 a 15);
- Glúteo cabo perna estendida (4x 10 a 15);
- Abdutor com 3 segundos de pico de contração (5x 10 a 15).

DOMINGO (DESCANSO)