

# PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

## E-Book

# TÉCNICA COM BRUTALIDADE 2.0

## PESOS LIVRES TREINO INTERMEDIÁRIO

*para mulheres*

DIVISÃO: A, B, C (3 TREINOS SEMANAIS)

Autor: Fabrício Pacholok

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

## ÍNDICE

TREINO INTERMEDIÁRIO COM PESOS LIVRES PARA MULHERES	
DIVISÃO A B C D.....	4
SEGUNDA - TREINO A	
PERNAS - PARTE ANTERIOR E GLÚTEOS.....	5
QUARTA- TREINO B	
MEMBROS SUPEIORES.....	6
SEXTA - TREINO C	
PERNAS - POSTERIOR, GLÚTEO E PANTURRILHA.....	7

## **TREINO INTERMEDIÁRIO COM PESOS LIVRES PARA MULHERES**

### **DIVISÃO: A,B,C - 3 TREINOS SEMANAIS**

Nessa divisão de treinos, iremos mostrar uma diversidade de exercícios para você executar em qualquer academia ou espaço, devido a variedade de movimentos e exercícios sem nenhum tipo de maquinário.

Os acessórios considerados **Pesos Livres** são utilizados para promover resistência muscular e requerem maior equilíbrio do que quando os exercícios são feitos em aparelhos de musculação. O esforço é adicional quando se faz exercícios com pesos livres e isso resulta em ação pontual no músculo trabalhado.

Os Pesos Livres são os halteres, barras, kettlebel, Medicine Ball, disponíveis no portfólio do ISP Saúde, além de acessórios como o suporte de halteres e anilhas, entre outros.

## SEGUNDA - TREINO A

### PERNAS - PARTE ANTERIOR E GLÚTEOS

- Elevação de pélve com barra ou halteres - 4 x séries com peso corporal de 12 a 20 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries

Podendo utilizar *mini band* nos joelhos, para otimizar o exercício;

- Agachamento com barra tradicional 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições com progressão de cargas leves - 4 x séries de 08 a 12 repetições (progressão de carga em cada série) - intervalos de 2 minutos entre as séries
- Extensora romana com peso corporal - 4 x séries de 08 a 12 repetições intervalo de 1 minuto entre as séries;
- Passada com halteres ou barra - 3 x séries de 10 a 15 passos para cada perna - intervalo 90 segundos;
- Agachamento com barra frontal - 4 x séries de 08 a 12 repetições (progressão de carga em cada série) - intervalos de 2 minutos entre as séries.

## QUARTA - TREINO B

### MEMBROS SUPERIORES - COSTAS

- Remada curvada com barra 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições (cargas leves) - 4 x séries de 10 a 15 repetições com progressão de cargas intervalos de 90 segundos entre as séries;

### PEITO

- Supino reto com barra 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições (cargas leves) - 4 x séries de 10 a 15 repetições com progressão de cargas intervalos de 90 segundos entre as séries;

### OMBROS

- Elevação lateral com halter - 4 x séries de 12 repetições - intervalo de 1 minuto entre as séries;

### TRÍCEPS

- Tríceps testa com barra - 3 x séries de 12 repetições - intervalos de 45 segundos entre as séries;

### BÍCEPS

- Rosca direta com barra w - 3 x séries de 12 repetições - intervalos de 45 segundos entre as séries;

### ABDOMINAIS

- Abdominais no solo - 4 x séries de 15 repetições - intervalo de 90 segundos entre as séries.

## SEXTA - TREINO C

### PERNAS - POSTERIOR, GLÚTEO E PANTURRILHA

- Agachamento Sumô com halteres 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições com progressão de cargas leves - 4 x séries de 08 a 12 repetições (progressão de carga em cada série) - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- *Stiff* com halteres ou barra - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- Passada com halteres ou barra - 3 x séries de 10 a 15 passos para cada perna - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- Flexora romana - 3 x séries com peso corporal de 08 a 15 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries;
- Elevação de pélve com barra ou halteres - 4 x séries com peso corporal de 12 a 20 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries;

Podendo utilizar *mini band* nos joelhos para otimizar o exercício;

- Panturrilha em pé com barra nas costas - 4 x séries de 12 a 15 repetições + drop set ( entre as séries ) com peso corporal de 15 repetições - intervalo de 90 segundos entre as séries.