



THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

TÉCNICA COM
BRUTALIDADE
2.0

TREINO

Womens Physique

DIVISÃO: A, B, C, D, E (5 TREINOS SEMANAIS)

Autor: *Fabricao Pacholok*

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

ÍNDICE

DIVISÃO: A,B,C,D, E - 5 TREINOS SEMANAIS.....4

SEGUNDA - TREINO A - ABDÔMEN, COSTAS E ESTÍMULO
GLÚTEOS)5

TERÇA - TREINO B

PEITO, OMBRO E TRÍCEPS.....6

QUARTA - TREINO C

PERNAS.....7

SEXTA - TREINO D

OMBROS, TRÍCEPS, BÍCEPS E ESTÍMULO COSTAS.....8

SÁBADO - TREINO E

PERNAS.....9

TREINO PARA ATLETAS DA CATEGORIA WOMENS PSYSIQUE

DIVISÃO: A,B,C,D, E - 5 TREINOS SEMANAIS

Nessa divisão vamos mostrar o treino para as atletas da categoria *Womens Psysique*. Para essa categoria, o treino é dividido em A, B, C, D, E, (5 treinos semanais) com descanso às quintas e domingos.

SEGUNDA - TREINO A

ABDÔMEN, COSTAS E ESTIMULO GLÚTEOS

TODOS OS EXERCÍCIOS DE COSTAS UTILIZAR PICO DE CONTRAÇÃO DE 2 SEGUNDOS.

- Abdômen infra suspenso 3 x RM com pico de contração;
- Abdômen supra na prancha combinada com 1 minuto de prancha isométrica;
- Remada curvada pronada (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalos de 2 minutos;
- Remada baixa triângulo (3x 8 a 12) intervalos de 1 minuto;
- Remada baixa pegada aberta (4x 10 a 15) intervalos de 1 minuto;
- *Pulley* frente aberto (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + drop) - intervalo de 45 segundos;
- *Pulley* frente supinado (3 x 10 a 15) - intervalos de 30 segundos;
- Cruxifixo inverso no cabo (4x 10 a 5) - intervalos de 30 segundos;
- Terra sumô + lombar no banco (3x 8 a 12) - intervalos de 1 minuto;
- Elevação de quadril com barra no banco (3x 10 a 15) - intervalos de 30 segundos.

TERÇA - TREINO B

PEITO, OMBRO E TRÍCEPS

- Supino inclinado barra (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalo de 2 minutos;
- Supino inclinado halteres combinado com crucifixo inclinado (3x 10 a 15) - intervalo de 1 minuto;
- Supino reto com halteres (3x 10 a 15) - intervalo de 30 segundos;
- Voador com 2 segundos de pico de contração (3x 10 a 15) - intervalo de 45 segundos;
- Elevação lateral sentada (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (2x 6 a 10 + drop) intervalo de 1 minuto;
- Elevação frontal sentada com halteres (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalo de 30 segundos;
- Tríceps corda 4x 10 a 15 - intervalo de 30 segundos;
- Tríceps testa corda 4x 10 a 15 - intervalo de 30 segundos.

QUARTA - TREINO C

PERNAS

- Panturrilha Leg (5x 15 a 20 c 2 seg de pico de contração) - intervalos de 45 segundos;
- Extensor (1x 10 a 15) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalos de 45 segundos;
- *Leg 45°* (1x 10 a 15) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalos de 45 segundos;
- Agachamento sumô Smith(4x 10 a 15) - intervalos de 1 minuto;
- Afundo no *Smith* com *step* 3x 10 a 15 - intervalos de 1 minuto;
- Elevação de quadril com mini band (costas apoiadas no banco) 3x 10 a 15 - intervalos de 30 segundos;
- Abdutor 3x 10 a 15- intervalos de 30 segundos.

QUINTA-FEIRA - DESCANSO.

SEXTA - TREINO D

OMBROS, TRÍCEPS, BÍCEPS E ESTÍMULO NAS COSTAS

- Desenvolvimento sentado com halter (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalos de 2 minutos;
- Elevação frontal 4x 8 a 12 + drop na última - intervalos de 30 segundos;
- Elevação lateral sentada com halteres 4x 8 a 12 + drop na última - intervalos de 45 segundos;
- Elevação lateral banco 45 4x 10 a 15 - intervalos de 30 segundos;
- Elevação lateral unilateral no cabo (puxando por trás) 3x 10 a 15 - intervalos de 30 segundos;
- Tríceps corda com 2 segundos de pico de contração;
- Rosca direta barra 4x 10 a 15 - intervalos de 1 minuto;
- Rosca Scoth ou cabo 4x 10 a 15 - intervalos de 30 segundos;
- *Pulley* frente supinado (4x 8 a 12 com pico de contração de 2 segundos.

SÁBADO - TREINO E

PERNAS

- Panturrilha em pé na máquina (5x 15 a 20 com 2 segundos de pico de contração) - intervalos de 45 segundos;
- Flexor deitado (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalos de 2 minutos;
- Flexor nórdico (3x RM) - intervalo de 1 minuto;
- Flexor sentado + *stiff* 4x 10 a 15 - intervalo de 1 minuto;
- Terra sumô no caixote (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) - intervalo de 1 minuto;
- Afundo no *Smith* 3x 10 a 15 - intervalo de 1 minuto;
- Elevação de quadril com *mini band* (costas apoiadas no banco) 3x 10 a 15 - intervalo de 30 segundos;
- Abdutor 3x 10 a 15 - intervalo de 30 segundos.

DOMINGO (DESCANSO).