

**PACHOLOK**

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

**TÉCNICA COM  
BRUTALIDADE  
2.0**

**PESOS LIVRES  
TREINO INTERMEDIÁRIO**

**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.....	4
SEGUNDA - TREINO A	
PEITORAL, DELTÓIDES, TRÍCEPS E ABDOMINAIS.....	5
QUARTA - TREINO B	
PERNAS - ANTERIOR / POSTERIOR E PANTURRILHAS.....	6
SEXTA - TREINO C	
DORSAIS, TRAPÉZIOS, BÍCEPS E ABDOMINAIS.....	7

## TREINO INTERMEDIÁRIO COM PESOS LIVRES

### DIVISÃO: ABC - 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

### PEITORAL, DELTÓIDES, TRÍCEPS E ABDOMINAIS

- Aquecimento: 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 - intervalo de 1 minuto;
- Supino inclinado com halteres - 4 x séries de 10 a 15 repetições - intervalo de 1 minuto;
- Crucifixo com halteres (banco reto) - 3 x séries de 12 repetições - intervalo de 1 minuto;
- Desenvolvimento com halteres - 3 x séries de 12 repetições - intervalo de 1 minuto;
- Elevação lateral - 3 x séries de 12 repetições - intervalo de 1 minuto;
- Tríceps testa com barra - 3 x séries de 12 repetições - intervalo de 45 segundos;
- Tríceps com corda na polia alta - 3 x séries de 12 repetições - intervalo de 45 segundos;
- Abdominais no solo - 4 x séries de 15 repetições - intervalo de 45 segundos.

### DESCANSO NA TERÇA-FEIRA

## QUARTA - TREINO B

### PERNAS - ANTERIOR / POSTERIOR E PANTURRILHAS

- Aquecimento - 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 reps (progressão de carga em cada série) - intervalo 2 minutos;
- Extensora romana com peso corporal - 4 x séries de 08 a 12 repetições - intervalo 1 minuto;
- *Stiff* com halteres ou barra - 4 séries de 12 a 15 repetições - intervalo 1 minuto;
- Passada com halteres ou barra - 3 x séries de 10 a 15 passos para cada perna - intervalo 90 segundos;
- Flexora romana - 3 x séries com peso corporal - 8 repetições - intervalo 1 minuto.

### DESCANSO QUINTA-FEIRA

## SEXTA - TREINO C

### DORSAIS, TRAPÉZIOS, BÍCEPS E ABDOMINAIS

- Remada curvada com barra 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições com progressão de cargas leves
- 4 x séries de 12 repetições (progressão de carga em cada série) - intervalo 90 segundos;
- *Pullover* com halteres ou barra no banco - 3 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo 45 segundos;
- Levantamento terra (progressão de carga em cada série) - 4 x séries de 05 a 08 repetições (intervalos de 3 minutos de recuperação);
- Remada curvada unilateral - 4 x séries de 12 repetições - intervalo 60 segundos;
- Rosca direta com barra - 4 x séries de 08 a 12 repetições - intervalo 60 segundos;
- Rosca alterada sentado ou em pé - 3 x séries de 08 a 12 repetições - intervalo 60 segundos;
- Encolhimento com barra ou halteres - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo 45 segundos;
- Abdominais com elevação de pernas no banco - 4 séries de 12 repetições - intervalo 60 segundos.