

Protocolo de Treino Fase 02

***FÓRMULA DOS
MÚSCULOS***



Treino Fase 02 - 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.	Supino Reto: 5 Séries Pirâmide: 12/10/8/10/12	Adutora: 4 Séries.	Desenvolvimento Militar: 4 Séries.	Rosca Direta: 4 Séries.	Abdominais: <i>Deitado</i>
Levantamento Terra: 4 séries aumentando.	Crucifixo + Supino Inclinado: 4 Séries.	Agachamento Livre: 20 reps + 4 Séries.	Elevação Lateral: 4 Séries.	Rosca Scott Barra W: 4 Séries.	Subida Curta Sem Carga: 4 Séries - 15 a 20 reps.
Remada Cavalinho: 4 séries aumentando.	Cross Sentado: 4 Séries.	Leg Press: 4 Séries.	Elevação Unilateral: 4 Séries.	Rosca Martelo Interna sem apoio: 4 Séries.	<i>Deitado</i>
Remada Aberta: 4 séries 2 Drops.	Supino Declinado: 4 Séries.	Extensora: 4 Séries.	Elevação Frontal Barra W: 4 Séries.	Coice: 4 Séries.	Subida Média Com Carga: 4 Séries - 15 a 20 reps.
Dorsal Barra Polia: 4 séries.	Voador: 4 Séries.	Flexora Deitado: 4 Séries.	Posteriores de Ombro: 4 Séries.	Testa: 4 Séries.	<i>Deitado:</i>
		Flexora Sentado: 4 Séries.		Testa Invertido: 4 Séries.	Infra Solo c/sem Caneleira: 4 Séries - 15 a 20 reps.
				Corda: 4 Séries.	<u>Panturrilhas:</u>
					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! - Antes de qualquer atividade física, faça um exame médico.

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.