



# PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

## E-Book

# TÉCNICA COM BRUTALIDADE 2.0

## Treino ABCDE ÊNFASE EM COSTAS

Autor: *Fabricao Pacholok*



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

ÍNDICE

TREINO ABCDE - ÊNFASE EM COSTAS.....4

COSTAS.....5

ABDÔMEN E PEITO.....6

PERNAS.....7

PANTURRILHA, OMBRO E PEITO.....8

ABDÔMEN E BRAÇOS.....9

## TREINO ABCDE - ÊNFASE EM COSTAS

Uma divisão para pessoas avançadas que conseguem treinar 5 vezes na semana: treina-se 3 dias e descansa 1 dia, treina-se 2 dias e descansa 1 dia, fechando assim os 7 dias da semana.

Nessa divisão você consegue encaixar os dias de treino e de descanso da forma que fique melhor para você. Por Exemplo:

Você trabalha em pé, seu trabalho exige um certo esforço físico, mas tem um dia da semana em que seu trabalho é mais tranquilo, você pode encaixar o dia de pernas para esse dia.

Ou outra situação, em um dia da semana você quer ter um passeio com sua esposa, você pode encaixar seu dia de descanso para esse dia, coisas que na estratégia ABCDEF não é possível fazer.

Nessa estratégia para ABCDE vamos dar ênfase em costas.

# Costas

- Remada curvada supinada (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 2 minutos);
- Remada baixa pegada aberta (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 90 segundos);
- *Pulley* frente aberto (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 90 segundos);
- *Pulley* frente supinado com 2 segundos de pico de contração 4x8 a 12 + *drop* na última (intervalo 1 minuto);
- Serrote com 2 segundos de pico de contração 4 X 10 a 15 (intervalo 30 segundos) ;
- Crucifixo inverso halteres no banco inclinado com 2 segundos de pico contração (intervalo 30 segundos);
- Meio terra 4x 10 a 15 (intervalo 90 segundos);
- Lombar no banco romano (3x10 a 15) (intervalo 30 segundos);
- Rosca direta barra em pé (5x10 a 15) (intervalo 60 segundos).

# Abdômen | Peito

- Abdominal supra na prancha 3x RM;
- Abdômen infra elevação de quadril 3x RM;
- Abdominal infra na torre 3X RM;
- Supino inclinado halteres (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 2 minutos);
- Supino reto halteres (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 90 segundos);
- Supino declinado (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 1 minuto);
- Crucifixo inclinado cabo c 2 seg de pico de contração 3x 8 a 12 (intervalo 45 segundos);
- Voador com 2 segundos de pico de contração (intervalo 30 segundos);
- Tríceps corda 3x 8 a 12 (intervalo 30 segundos);
- Francês sentado com halter 3x 8 a 12 (intervalo 30 segundos).

# Pernas

- Agachamento livre (1x 15 a 20) (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 2 minutos);
- *Leg* 45 (4x 8 a 12) (intervalo 90 segundos)
- *Hack* (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 45 segundos);
- Afundo *Smith* com step 5x10 a 15 com 3 segundos de pico de contração (intervalo 30 segundos);
- Flexor deitado (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 45 segundos);
- Flexor sentado (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 45 segundos);
- Adutor combinado com abductor (4x 10 a 15).

DESCANSO

# Panturrilha | Ombros | Peito

- 4 séries 10 a 15 Panturrilha em pé na máquina ou *Smith* ou *drop* em todas (intervalo 30 segundos);
- Panturrilha sentada 4x10 a 15 (intervalo 30 segundos);
- Desenvolvimento halteres (1x10 a 15) (1x8 a 12) (2x6 a 10 + *drop*) (intervalo 2 minutos);
- Elevação lateral (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 90 segundos);
- Elevação lateral unilateral banco 45° (3x10 a 15) (intervalo 30 segundos);
- Elevação lateral unilateral cabo (intervalo 30 segundos);
- Elevação frontal em pé com barra (1x10 a 15) (1x8 a 12) (2x6 a 10 + *drop*) (intervalo 1 minuto);
- Elevação em pé com corda (3x10 a 15) (intervalo 30 segundos).



# Abdômen | Braços

- Abdominal supra na prancha 3x RM;
- Abdômen infra elevação de quadril 3x RM;
- Abdominal infra na torre 3X RM;
- Tríceps testa banco 45 com corda (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (2x6 a 10 + *drop* ) intervalo 2 minutos;
- Tríceps corda combinado com tríceps testa corda 4x 8 a 12 intervalo 45 segundos;
- Tríceps francês no halter (4x 8 a 12) intervalo 45 segundos;
- Tríceps paralela (3x RM) intervalo 60 segundos;
- Rosca direta barra livre (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- Rosca *Scotch* cabo (4x 8 a 12) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 90 segundos;
- Rosca duplo bíceps *cross* (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 60 segundos;
- Remada baixa pegada aberta (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) fazer aumento progressivo das cargas (intervalo 90 segundos);
- Pulley frente aberto (3x 8 a 12) (intervalo 90 segundos).

DESCANSO