

PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

TÉCNICA COM BRUTALIDADE 2.0

Treino ABCDE PROFISSIONAL

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 PROFISSIONAL.....4

TREINO A - PEITO E OMBROS.....5

TREINO B - ABDÔMEN E COSTAS6

TREINO B - PANTURRILHAS E COSTAS 2.....7

TREINO C - OMBROS E PEITO.....8

TREINO D - PERNAS 1.....9

TREINO D - PERNAS 2.....10

TREINO E - BRAÇOS.....11

TREINO ABCDE - PROFISSIONAL

Essa é a estratégia que consigo utilizar com atletas em nível muito avançado, os quais já têm uma rotina totalmente ajustada para o treino, é a atual divisão de William Martins, Wellington Nescau e Rafael Brandão.

É interessante mencionar que para grande maioria das pessoas sua rotina de treino é ajustada de acordo com o seu dia a dia.

Aqui nessa estrutura de treino é o atleta que ajusta seu dia a dia ao treino.

Nessa divisão eu coloco os dois treinos mais intensos da semana (costas e pernas) divididos cada um deles em dois períodos.

Dessa forma eu consigo dar um volume maior de exercícios tanto para esse grupo muscular quanto para os outros, pois divido de forma mais isolada cada grupo muscular.

Nos dias em que o atleta fizer os dois treinos de costas e no dia em que treinar pernas 2 vezes a programação nutricional deve ser totalmente adaptada a essa divisão.

A ingestão calórica normalmente é maior, o treino 1 deve ficar pelo menos 5 a 6 horas distante do treino 2, e haver pelo menos duas refeições entre estes.

É bem desgastante e no dia seguinte coloco descanso.

TREINO A - PEITO E OMBROS

- *Cross Over* 3x 10 a 15 - intervalo de 30 segundos;
- Voador 4x 10 a 15 com 2 segundos de pico de contração - intervalo de 30 segundos;
- Supino declinado (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo de 1 minuto;
- Supino inclinado halteres (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (2x6 a 10) intervalo de 2 minutos;
- Supino reto com halteres + crucifixo reto + supino inclinado barra (6x 8 a 12) intervalo 1 minuto;
- Elevação frontal sentado com halteres 3x 10 a 15 - intervalo 45 segundos;
- Desenvolvimento sentado *Smith* 3x 10 a 15 intervalo 30 segundos.

TREINO B - ABDÔMEN E COSTAS 1

- Abdômen infra suspenso (3x RM);
- infra elevação de quadril (3xRM);
- Supra na prancha (3x RM);
- Barra fixa 3x RM - intervalo 2 minutos;
- *Pulley* frente aberto 3x 10 a 15 repetições com 3 segundos de pico de contração - intervalo 30 segundos;
- *Pulley* frente aberto (3x 6 a 10) - intervalo 2 minutos;
- *Pulldown* combinado com *pulley* frente supinado (5x 10 a 15 com 2 segundos de pico de contração) intervalo 45 segundos.

TREINO B - PANTURRILHAS E COSTAS 2

- Panturrilha em pé na máquina (super série 4 séries) **DICA DE TREINO PARA PANTURRILHAS / FABRICIO PACHOLOK - YouTube** - intervalo 1 minuto;
- Panturrilha sentada (5X 10 a 15 repetições com 3 segundos de pico de contração - intervalo 30 segundos;
- Remada curvada supinada com 2 segundos de pico de contração (1x 15 a 20) (1x10 a 15) (1x8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*);
- Remada baixa pegada supinada com 2 segundos de pico contração (3x 10 a 15) - intervalo 45 segundos;
- Serrote com 3 segundos de pico de contração 3 x 10 a 15- intervalo 30 segundos;
- Crucifixo inverso cabo com 2 segundos pico de contração 3x 10 a 15 - intervalo 30 segundos;
- Meio terra (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- Lombar no banco com sobrecarga (3x 10 a 15) intervalo 30 segundos.

DESCANSO.

TREINO C - PEITO E OMBROS

- Desenvolvimento sentado com halteres (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) - intervalo 2 minutos;
- Elevação lateral sentada (5x 8 a 12) intervalo 1 minuto;
- Elevação lateral unilateral banco 45° (3x 8 a 12) intervalo 30 segundos;
- Elevação lateral unilateral no cabo (3x 8 a 12) intervalo 30 segundos;
- Elevação frontal *Charles Glass* (3x 8 a 12) intervalo 45 segundos;
- Elevação frontal barra (4x 8 a 12) intervalo 1 minuto;
- Voador (4x 8 a 12) intervalo 45 segundos.

TREINO D - PERNAS 1

- Panturrilha em pé na máquina (super série 4 séries) ***DICA DE TREINO PARA PANTURRILHAS / FABRICIO PACHOLOK - YouTube*** - intervalo 1 minuto;
- Panturrilha sentada (5X 10 a 15 repetições com 3 segundos de pico de contração - intervalo 30 segundos;
- Flexor deitado (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) intervalo 2 minutos;
- Flexor nórdico 3x RM;
- Flexor sentado + *stiff* (5x 8 a 12) intervalo 1 minuto;
- Elevação de quadril com costas no banco (5x 8 a 12) intervalo 45 segundos.

TREINO D - PERNAS 2

- Abdômen infra suspenso (3x RM);
- Infra elevação de quadril (3xRM);
- Supra na prancha (3x RM);
- Elevação de quadril costas apoiadas no banco com pico de contração (3x 15 a 20) intervalo 30 segundos;
- Abdutor (3x 15 a 20) intervalo 30 segundos;
- Agachamento livre (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- *Leg 45* (4x 8 a 12) intervalo 45 segundos;
- Afundo no *Smith* com *step* (3x 10 a 15) intervalo 45 segundos;
- Terra sumo no caixote (4x 8 a 12) intervalo 45 segundos;
- Adutor (3x 10 a 15) intervalo 30 segundos;

TREINO E - BRAÇOS

- Tríceps testa banco 45 com corda (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) intervalo 2 minutos;
- Tríceps corda (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) intervalo 1 minuto;
- Tríceps francês no halter (4x 8 a 12) intervalo 45 segundos;
- Paralela peso do corpo (3x RM) intervalo 60 segundos;
- Rosca direta barra (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (2x6 a 10 + drop) intervalo 2 minutos;
- rosca scoth cabo (4x 8 a 12) intervalo 45 segundos;
- Rosca *spider* c 2 seg de pico de contração (3x 8 a 12) intervalo 30 segundos;
- Rosca direta com halteres banco 45° (3x 8 a 12) intervalo 30 segundos;
- Flexão e extensão de punho 3 séries 10 a 15 - intervalo 30 segundos.

DESCANSO