



PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

**TÉCNICA COM
BRUTALIDADE
2.0**

PESOS LIVRES
TREINO INTERMEDIÁRIO
para mulheres

DIVISÃO: A, B, C, D (4 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

TREINO INTERMEDIÁRIO COM PESOS LIVRES PARA MULHERES

DIVISÃO A B C D.....4

SEGUNDA - TREINO A

PERNAS COMPLETAS.....5

TERÇA - TREINO B

COSTAS, PEITO, ABDOMINAL.....6

QUINTA - TREINO C

OMBRO, TRÍCEPS, BÍCEPS, ABDOMINAIS E

PANTURRILHAS.....7

SEXTA - TREINO D

PERNAS - POSTERIORES E GLÚTEOS.....8

TREINO INTERMEDIÁRIO COM PESOS LIVRES PARA MULHERES

DIVISÃO: A,B,C,D - 4 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, kettlebell, Medicine Ball, disponíveis no portfólio do ISP Saúde, além de acessórios como o suporte de halteres e anilhas, entre outros.

SEGUNDA - TREINO A

PERNAS COMPLETAS

- 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 repetições (progressão de carga em cada série) intervalo de 2 minutos entre as séries;
- Extensora romana com peso corporal - 4 x séries de 08 a 12 repetições - intervalo de 1 minutos entre as séries;
- Passada com halteres ou barra - 3 x séries de 10 a 15 passos para cada perna - intervalo 90 segundos;
- Agachamento Sumô com halteres 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições com progressão de cargas leves - 4 x séries de 08 a 12 repetições (progressão de carga em cada série) - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- *Stiff* com halteres ou barra - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo de 90 segundos entre as séries.

TERÇA - TREINO B

COSTAS, PEITO E ABDÔMEN

COSTAS

- Remada curvada com barra 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições (cargas leves) - 4 x séries de 10 a 15 repetições com progressão de cargas - intervalos de 90 segundos entre as séries;
- Remada curvada unilateral com halteres - 4 x séries de 10 a 15 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries;
- Meio Levantamento terra - 4 x séries de 10 a 15 repetições, intervalos de 2 minutos entre as séries.

PEITO

- 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 com progressão de cargas - intervalos de 90 segundos entre as séries
- Crucifixo inclinado com halteres - 4 x séries de 10 a 15 repetições intervalos de 90 segundos entre as séries;

ABDOMINAIS

- Abdominais no solo - movimento completo
- 4 x séries de 15 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries
- Prancha no solo - 4 x série de 30 segundos cada - intervalos de 90 segundos entre as séries,

QUINTA - TREINO C

OMBROS, TRÍCEPS, BÍCEPS ABDOMINAIS E PANTURRILHAS

OMBROS

- Elevação lateral 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições (cargas leves) - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalos de 1 minuto entre as séries;
- Desenvolvimento com halteres ou com barra frontal - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalos de 1 minuto entre as séries.

TRÍCEPS

- Tríceps testa com barra - 3 x séries de 12 repetições - intervalos de 45 segundos entre as séries;
- Rosca francesa unilateral com halteres - 3 x séries de 12 repetições - intervalos de 45 segundos entre as séries;

BÍCEPS

- Rosca direta com barra w - 3 x séries de 12 repetições - intervalos de 45 segundos entre as séries;
- Rosca alternada com halteres sentada - 3 x séries de 12 repetições - intervalos de 45 segundos entre as séries;

ABDOMINAIS

- Abdominais no solo - 4 x séries de 15 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries;
- Prancha no solo - 4 x séries de 30 segundos, intervalos de 45 segundos entre as séries;

PANTURRILHAS

- Panturrilha em pé com barra nas costas - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries.

SEXTA - TREINO D

PERNAS - POSTERIORES E GLÚTEOS

- Agachamento Sumô com halteres 1 a 2 séries de aquecimento em torno de 20 repetições com progressão de cargas leves - 4 x séries de 08 a 12 repetições (progressão de carga em cada série) - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- Stiff com halteres ou barra - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- Passada com halteres ou barra - 3 x séries de 10 a 15 passos para cada perna - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- Flexora romana - 4 x séries com peso corporal de 08 a 15 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries;
- Agachamento Búlgaro com halteres - 4 x séries de 12 a 15 repetições para cada perna - intervalo de 90 segundos entre as séries;
- Elevação de pelve com barra ou halteres - 4 x séries de 12 a 20 repetições - intervalos de 90 segundos entre as séries;

Podendo utilizar *mini band* nos joelhos para otimizar o exercício.