

PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

**TÉCNICA COM
BRUTALIDADE
2.0**

**Treino ABCDE
ÊNFASE EM PERNAS**

Autor: *Fabrício 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 PEITO E OMBROS.....	4
COSTAS.....	5
ABDÔMEN, PEITO E OMBROS	6
PERNAS.....	7
PANTURRILHA, OMBRO E PEITO.....	8
ABDÔMEN E BRAÇOS.....	9

TREINO ABCDE - ÊNFASE EM PERNAS

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 peito e tríceps.

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);
- Extensor com 2 segundos de pico de contração (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 45 segundos);
- Flexor deitado (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 45 segundos);
- Adutor combinado com abdutor (4x 10 a 15) (intervalo 30 segundos).

Abdômen | Peito | Bíceps

- 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 segundos de pico de contração 3x 8 a 12 (intervalo 45 segundos);
- Voador com 2 segundos de pico de contração (intervalo 30 segundos);
- Rosca direta barra (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.

DESCANSO.

Pernas

- Flexor deitado (1x 15 a 20) (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 2 minutos);
- Flexor sentado (4x 8 a 12) (intervalo 90 segundos);
- Terra sumô com halter no step (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);
- Leg 45 (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 45 segundos);
- Extensor com 2 segundos de pico de contração (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) (intervalo 45 segundos);
- Adutor combinado com abdutor (4x 10 a 15) (intervalo 30 segundos).

Panturrilha | Ombros | Tríceps

- 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 em pé com corda (3x10 a 15) (intervalo 30 segundos);
- Tríceps testa banco 45 c 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.

DESCANSO.