



# PACHOLOK

THE BODY FORGERY

**treino levado à sério.**

## E-Book

# TÉCNICA COM BRUTALIDADE 2.0

## TREINO PARA: ALARGAR DORSAIS

Autor: *Fabricao Pacholok*

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

ÍNDICE

TREINO PARA ALARGAR DORSAIS .....4

TREINO.....5

## TREINO PARA ALARGAR DORSAIS

Muitos atletas e não atletas buscam conseguir dorsais largas, isso é importantíssimo para todas as categorias masculinas e algo que mesmo para não atletas é um ponto que vai ajudar a trazer um físico mais bonito e harmônico.

Um detalhe que vai fazer com que seu físico aparente seJA muito maior e mais estético, fazendo com que sua linha de cintura pareça menor.

Mas quais exercícios devemos priorizar para conseguir esse resultado?

Segue uma sequência de treino do **Pacholok** para te ajudar nisso!

# TREINO PARA ALARGAR DORSAIS

1. *Pulldown* com corda 3 X 10 a 15 - intervalo 30 segundos;
2. 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;
3. Barra fixa 3x RM (máximo de repetições possíveis) - intervalo 1 minuto; + *Pulley* frente aberto com 2 segundos de pico de contração (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (2x 6 a 10 + *drop*) - intervalo 2 minutos;
4. *Pulley* frente supinado com 2 segundos de pico de contração (5x 8 a 12 + 2 *rest pause* na última série);
5. Serrote com 2 segundos de pico de contração 4 X 10 a 15 - intervalo 30 segundos;
6. Meio terra 4x 8 a 12 - intervalo 2 minutos.