

**PACHOLOK**

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

**E-Book**

**TÉCNICA COM  
BRUTALIDADE  
2.0**

**TREINO  
CATEGORIA WELLNESS**

*Ênfase em Posterior de Coxas*

**Autor: Fabrício Pacholok**

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

## ÍNDICE

### TREINO CATEGORIA WELLNESS

ÊNFASE EM POSTERIOR DE COXA.....	4
SEGUNDA - MEMBROS INFERIORES .....	5
TERÇA - PANTURRILHAS, COSTAS E ABDOMINAIS.....	6
QUINTA - MEMBROS INFERIORES.....	7
SEXTA FEIRA - PANTURRILHAS, PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E ABDÔMEN.....	8
SÁBADO - POSTERIORES DE COXA ISOLADOS .....	9

## **TREINO CATEGORIA WELLNESS ÊNFASE EM POSTERIOR DE COXA**

Nessa divisão vamos mostrar o treino dentro das necessidades que normalmente enfatizamos das atletas da categoria *Wellness*, nessa divisão em questão vamos priorizar posteriores de coxa, dando estímulos até a falha nas segundas e quintas e aos sábados um estímulo submáximo (sem levar a musculatura até fadiga).

## SEGUNDA - MEMBROS INFERIORES

### SÉRIES ATÉ A FALHA

- Flexor sentado com 3 segundos de pico de contração (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- Flexor deitado (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- Agachamento sumô *Smith* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- *Leg 45°* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 1 minuto;
- Terra sumô 4x 8 a 12 intervalo 45 segundos;
- Extensor com pico de contração de 2 segundos (3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- *Stiff* 3x 10 a 15 intervalo 1 minuto.

## TERÇA - TREINO B - PANTURRILHAS, COSTAS E ABDOMINAIS

**3 SÉRIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO (SÉRIES SUBMÁXIMAS - INTERVALO 40 SEGUNDOS)**

- Panturrilha na máquina em pé ou Smith (5 séries de 15 a 20 com 2 segundos de pico de contração);
- *Pulley* frente aberto;
- *Pulley* frente supinado;
- Remada curvada barra pegada pronada;
- Remada baixa pegada aberta;
- Lombar no banco romano;
- 5 séries abdominal infra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica;
- 3 séries supra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica.

QUARTA FEIRA ( DESCANSO).

## QUINTA - MEMBROS INFERIORES - SÉRIES ATÉ A FALHA

- (Pré Ativação) abdutor com 3 segundos de pico de contração (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- (Pré Ativação) elevação de quadril com *mini band* (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- Terra sumô com *step* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- Afundo *Smith* com *step* (3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- Flexor sentado combinado c stiff(3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- Flexor deitado 4x 10 a 15 (após falhar + 10 seg de isometria) intervalo 30 segundos;
- Glúteo extensão de tronco no banco romano intervalo 1 minuto;
- Glúteo no cabo com 3 segundos de pico de contração intervalo 30 segundos.

## SEXTA - PANTURRILHAS, PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E ABDÔMEN

**3 SÉRIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO ( SÉRIES SUBMÁXIMAS INTERVALO 40 SEGUNDOS )**

- Panturrilha na máquina em pé ou *Smith* ( 5 séries de 15 a 20 com 2 segundos de pico de contração);
- Supino inclinado barra;
- Elevação lateral sentado;
- Elevação lateral unilateral banco 45° ;
- Elevação frontal barra;
- Tríceps corda;
- 5 séries abdominal infra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica;
- 3 séries supra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica.

## SÁBADO - POSTERIORES DE COXA ISOLADOS

**3 SERIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO ( SÉRIES SUBMÁXIMAS INTERVALO 40 SEGUNDOS)**

- Flexor deitado (5x 10 a 15);
- Flexor sentado (4x 10 a 15);
- *Stiff* (5x 10 a 15).

DOMINGO (DESCANSO).