

PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

TÉCNICA COM BRUTALIDADE 2.0

TREINO

Figure

DIVISÃO: A, B, C, D, E, F (6 TREINOS SEMANAIS)

Autor: *Fabrício Pacholok*

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

ÍNDICE

DIVISÃO: A,B,C,D, E, F - 6 TREINOS SEMANAIS.....	4
SEGUNDA - TREINO A - OMBROS E TRÍCEPS.....	5
TERÇA - TREINO B	
COSTAS, POSTERIOR DE OMBROS E ABDÔMEN	6
QUARTA - TREINO C	
PERNAS.....	7
QUINTA - TREINO D	
PEITO E OMBROS.....	8
SEXTA - TREINO E	
COSTAS, POSTERIOR DE OMBROS E ABDÔMEN	9
SÁBADO - TREINO F	
PERNAS.....	10

TREINO PARA ATLETAS DA CATEGORIA FIGURE

DIVISÃO: A,B,C,D, E, F - 6 TREINOS SEMANAIS

Nessa divisão vamos mostrar o treino para as atletas da categoria *figure*. Para essa categoria, o treino é dividido em A, B, C, D, E, F (6 treinos semanais) com descanso somente aos domingos.

SEGUNDA - TREINO A

OMBRO E TRÍCEPS

- Elevação lateral sentado com halteres - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Elevação lateral unilateral cabo puxando por trás do corpo - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Elevação lateral banco 45° - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Elevação frontal sentado com halteres - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Elevação frontal corda - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Tríceps corda com 2 segundos de pico de contração - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Tríceps testa barra w - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Panturrilha máquina em pé ou Smith com Step 4 séries - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos.

TERÇA - TREINO B

COSTAS, POSTERIOR DE OMBROS E ABDÔMEN

- *Pulldown corda* - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Pulley frente aberto* - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Pulley frente supinado* com 2 segundos de pico de contração - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Serrote* com 2 segundos de pico de contração - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Remada baixa triângulo* - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Crucifixo invertido halteres* - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Infra na torre* - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Infra elevação de quadril prancha declinada* - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Supra na prancha declinada combinado* com 1 minuto de prancha isométrica - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos.

QUARTA - TREINO C

PERNAS

- Flexor deitado - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Flexor sentado + drop na última - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Stiff - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Afundo Smith com step (sem alternar) - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Terra sumô com halter - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Abdutor com pico de contração de 2 segundos - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Glúteo no cabo com perna estendida - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos.

QUINTA - TREINO D

PEITO E OMBROS

- Supino inclinado com halteres - (3x 10 a 15)
- intervalo 40 segundos;
- Crucifixo inclinado com halteres - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Elevação frontal sentado com halteres - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Elevação frontal corda - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Elevação lateral sentado com halteres - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Elevação lateral unilateral cabo puxando por trás do corpo - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Elevação lateral banco 45° - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos.

SEXTA - TREINO E

COSTAS, POSTERIOR DE OMBROS E ABDÔMEN

- Pulldown corda - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Pulley frente aberto - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Pulley frente supinado com 2 segundos de pico de contração - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Serrote com 2 segundos de pico de contração - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Remada baixa triângulo - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Crucifixo invertido halteres - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Infra na torre - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Infra elevação de quadril prancha declinada - (3x 10 a 15) intervalo 40 segundos;
- Supra na prancha declinada (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos.

SÁBADO - TREINO F

PERNAS

- Abdutor com pico de contração de 2 segundos (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Glúteo no cabo com perna estendida - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- *Stiff* - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos.
- Flexor deitado - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Leg 45° - (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos.
- Afundo *Smith* com step (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos;
- Terra sumô com halteres (3x 10 a 15) - intervalo 40 segundos.

DOMINGO (DESCANSO)