

# PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

## E-Book

TÉCNICA COM  
BRUTALIDADE  
2.0

Treino ABCDEF  
ÊNFASE EM OMBROS

Autor: Fabrício Pacholok

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

## ÍNDICE

TREINO ABCDEF - ÊNFASE EM OMBROS .....	4
PERNAS.....	5
ABDÔMEN, PEITO E OMBRO .....	6
COSTAS.....	7
POSTERIORES DE COXA.....	8
PANTURRILHAS, OMBROS E PEITO.....	9
ABDÔMEN E BRAÇOS.....	10

## TREINO ABCDEF - ÊNFASE EM OMBROS

Essa é uma divisão que utilizo com meus atletas mais avançados.

Nessa estratégia vamos enfatizar as costas, dando estímulos diários nesse grupo muscular, todos os dias terão estímulos nesse grupamento, esse tipo de estratégia costuma funcionar bem por um período de 4-5 semanas.

Nessa divisão são feitos 3 dias de treinos seguidos por um dia de descanso, treina-se 3 dias descansa 1.

Recomendado para indivíduos bem avançados e que conseguem realizar um treino muito intenso, levará mais de uma semana para repetir o mesmo grupo muscular, então esse treino precisa ser muito forte e dar um estímulo suficiente que justifique todo esse descanso.

Quem for utilizar essa divisão também precisa ter a sua disposição uma academia que abra de domingo a domingo, os dias de treino e de descanso vão mudando ao longo das semanas.

*\*Não aconselho fazer 6 treinos seguidos e descansar somente um dia na semana, se você estiver conseguindo fazer isso, significa que seu treino não está tendo a intensidade adequada, quem consegue realizar essa divisão, após o terceiro dia deverá estar bem desgastado e sentindo a necessidade de um descanso.*

# PERNAS

- Extensor com 2 segundos de pico de contração (1x 15 a 20) (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) - intervalo 1 minuto;
- Agachamento livre (1x 15 a 20) (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) - intervalo 90 segundos;
- Leg 45° (4x 8 a 12) - intervalo 90 segundos;
- Hack (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 + drop) - intervalo 45 segundos;
- Afundo *Smith* com step 5x10 a 15 com 3 segundos de pico de contração - intervalo 30 segundos;
- Elevação de quadril (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10) - intervalo 45 segundos;
- Desenvolvimento sentado halteres (3x10 a 15) - intervalo 1 minuto.

# ABDÔMEN, PEITO E OMBROS

- 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 com 2 segundos de pico de contração 3x 8 a 12 - intervalo 45 segundos;
- Voador com 2 segundos de pico de contração - intervalo 30 segundos;
- Elevação frontal em pé com corda 3x 8 a 12 - intervalo 30 segundos;
- Elevação lateral sentado 3x 8 a 12 - intervalo 30 segundos;

# COSTAS

- 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;
- Remada baixa triângulo (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + drop) fazer aumento progressivo das cargas - intervalo 90 segundos;
- Remada baixa pegada aberta (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + drop) fazer aumento progressivo das cargas - intervalo 90 segundos;
- Pulley frente supinado com 2 segundos de pico de contração 4x8 a 12 + drop na última- intervalo 1 minuto;
- Serrote com 2 segundos de pico de contração 4 X 10 a 15 - intervalo 30 segundos;
- Crucifixo inverso halteres no banco inclinado com 2 segundos de pico contração - intervalo 30 segundos;
- Lombar no banco romano combinado com meio terra 4x 10 a 15 - intervalo 90 segundos.
- Elevação lateral sentada com halteres (3x10 a 15) - intervalo 1 minuto.

## DESCANSO

# POSTERIORES DE COXA

- Flexor deitado (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas - intervalo 2 minutos;
- Flexor sentado com pico de contração de 3 segundos (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) fazer aumento progressivo das cargas - intervalo 90 segundos;
- *Stiff* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) fazer aumento progressivo das cargas - intervalo 1 minuto;
- Afundo *Smith* com step (3x10 a 15) - intervalo de 1 minuto;
- Terra sumô com halteres - intervalo 1 minuto;
- Elevação de quadril (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) fazer aumento progressivo das cargas - intervalo 90 segundos;
- Abdutor com 3 segundos de pico de contração (3x10 a 15) - intervalo 30 segundos;
- Elevação frontal sentado com halteres (3x10 a 15) - intervalo 1 minuto.

# PANTURRILHAS, OMBROS E PEITOS

- 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 frontal em pé com barra (1x10 a 15) (1x8 a 12) (2x6 a 10 + *drop*) - intervalo 1 minuto;
- Elevação em pé com corda (3x10 a 15) - intervalo 30 segundos;
- Supino inclinado (4x 8 a 12) - intervalo 1 minuto;
- Crucifixo inverso no cabo (3x 10 a 15) - intervalo 30 segundos.

# ABDÔMEN E BRAÇOS

- Abdominal supra na prancha 3x RM;
- Abdômen infra elevação de quadril 3x RM;
- Abdominal infra na torre 3X RM;
- Tríceps testa banco 45° com 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;
- Tríceps paralela (3x RM)- intervalo 60 segundos;
- Rosca direta barra livre (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;
- Rosca direta cross com corda (3x 10 a 15 c 2 seg de pico de contração) - intervalo 30 segundos;
- Flexão e extensão de punho (3x 10 a 15) - intervalo 30 segundos;
- Elevação frontal em pé com corda (3x10 a 15) (intervalo 1 minuto).

## DESCANSO