

Protocolo de Treino Fase 03



***FÓRMULA DOS
MÚSCULOS***

Treino Fase 03 - Fórmula dos Músculos

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Treino Complementar
Treino A - Costas	Treino B - Peito	Treino C - Pernas	Treino D - Ombros	Treino E - Braços	Abdomen e Panturrilha
Barra Fixa Pegada Aberta: 4 séries aumentando. TRISSET: Pulley Alto Aberto + Remada Sentado com Triângulo + Pulley Alto Fechado: 4 séries. Serrote: 4 séries. DROP SET: Dorsal Barra Polia: 10 + 10 + Falha - 4 Séries. Puxador Posterior de Ombro: 4 séries.	TRI SET: Crucifixo 45° + Supino 45° + Supino Reto: 4 Séries. Cross Over Sentado: 4 Séries. BI SET: Voador + Flexão de Braços: 5 Séries. Elevação Lateral: 4 Séries.	Aguachamento Slow: 30 reps - 4 Séries. BI SET: LegPress + Extensora: 4 Séries. BI SET: Flexora em Pé + Mesa Flexora: 4 Séries. DROP SET Stiff: 10 - 12 - Falha - 4 Séries.	Elevação Lateral Banco 45°: 4 Séries. DROP SET: Elevação Lateral: 12 - 12 - Falha - 4 Séries. Elevação Frontal Barra W: 4 Séries. DROP SET: Desenvolvimento Frontal Smith: 20 - Falha - 4 Séries. Posteriores de Ombro: 5 Séries.	Rosca 21: 4 Séries. Rosca Scott + Rosca Alternada: 4 Séries. TRI SET: Coice + Puxada Tríceps Barra + Corda: 4 Séries. BI SET: Testa + Puxada Tríceps Barra Pegada Invertida: 4 Séries.	Abdominais: Deitado Subida Curta Sem Carga: 4 Séries - 15 a 20 reps. Deitado Subida Média Com Carga: 4 Séries - 15 a 20 reps. Deitado: Infra Solo c/sem Caneleira: 4 Séries - 15 a 20 reps. Panturrilhas: Sentado (Cavalinho) 5 Séries - 15 a 20 reps. Até a Falha. Em Pé (Smith) 5 Séries - 12 a 15 reps. Até a Falha. Leg Press ou Máquina Específica <i>Pisada: Aberto/Fechado/Meio</i> 5 Séries - 8 / 8 / Até a Falha

Observações Importantes! - Antes de qualquer atividade física, faça um exame médico.

Exercícios feitos de forma incorreta ou feitos por pessoas que não estão aptas a tais atividades podem oferecer riscos à saúde. Se você não tem experiência o suficiente, certifique-se que há um profissional Educador Físico lhe orientando. Esse treino foi montado especificamente para o Léo Araújo.

Se caso for replicar esse treino certifique que as cargas estão de acordo com o seu biotipo.

Quando se chega até a falha, a dor muscular é normal. Fique atento a outros tipos de dores, como na articulação. Nesse caso é um sinal de problema. Pode ser movimento ou postura errado, ou carga excessiva.

Uma dica simples para saber se a carga está adequada é: se fizer 8 repetições com dificuldade, a carga está alta. Se fizer até 15 repetições com facilidade a carga está baixa.