

| PLANILHA DE TREINO INTERMEDIÁRIO |        |         |
|----------------------------------|--------|---------|
| PRESCRIÇÃO DE EXERCÍCIOS         |        |         |
| EXERCÍCIO (Treino A)             | SERIES | REPET.  |
| Agachamento com passada lateral  | 4      | 10 - 12 |
| Extensora                        | 4      | 10 - 12 |
| Leg 45°                          | 4      | 10 - 12 |
| Flexão de quadril com caneleira  | 3      | 10 - 12 |
| Avanço com passada               | 3      | 10      |
| Panturrilha Hack                 | 3      | 15      |
| Abdominal - Prancha ventral      | 3      | máx''   |
|                                  |        |         |
| EXERCÍCIO (Treino B)             | SERIES | REPET.  |
| Supino máquina                   | 4      | 10      |
| Puxada alta aberta pronada       | 4      | 10      |
| Remada baixa fechada             | 4      | 10      |
| Desenvolvimento máquina          | 4      | 10      |
| Rosca Martelo com halter         | 4      | 10      |
| Rosca scott barra W              | 4      | 10      |
| Tríceps corda                    | 4      | 10      |
|                                  |        |         |
| EXERCÍCIO (Treino C)             | SERIES | REPET.  |
| Mesa Flexora                     | 4      | 10 - 12 |
| Flexora em pé                    | 4      | 10 - 12 |
| Stiff                            | 4      | 10 - 12 |
| Leg 180                          | 4      | 10 - 12 |
| Agachamento sumô                 | 4      | 10 - 12 |
| Adutora caneleira                | 4      | 10      |
|                                  |        |         |
| EXERCÍCIO (Treino D)             | SERIES | REPET.  |
| Abdutora caneleira               | 4      | 10 - 12 |
| Glúteo polia baixa cruzado       | 4      | 10 - 12 |
| Glúteo 4 apoios com caneleira    | 4      | 10 - 12 |
| Afundo com step                  | 4      | 10 - 12 |
| Elevação pélvica                 | 4      | 10 - 12 |
| Abdominal remador                | 3      | 15      |
|                                  |        |         |
|                                  |        |         |
|                                  |        |         |