

|                                                                  |  |           |      |          |
|------------------------------------------------------------------|--|-----------|------|----------|
| Planilha de treino INICIANTE                                     |  |           |      |          |
| Divisão: AB (Dias alternados)                                    |  |           |      |          |
| A: Superiores Completos                                          |  |           |      |          |
| B: Inferiores Completos                                          |  |           |      |          |
| Duração do treino: 3 Meses                                       |  |           |      |          |
|                                                                  |  |           |      |          |
| Treino A                                                         |  |           |      |          |
| Exercício                                                        |  | Nº séries | Reps | Descanso |
| Supino Reto                                                      |  | 3         | 8-10 | 120s     |
| Desenvolvimento Militar                                          |  | 3         | 8-10 | 60s      |
| Puxador Alto                                                     |  | 3         | 8-10 | 60s      |
| Remada Baixa                                                     |  | 3         | 8-10 | 60s      |
| Rosca Direta                                                     |  | 3         | 12   | 60s      |
| Triceps corda                                                    |  | 3         | 12   | 60s      |
|                                                                  |  |           |      |          |
|                                                                  |  |           |      |          |
|                                                                  |  |           |      |          |
| Treino B                                                         |  |           |      |          |
| Exercício                                                        |  | Nº séries | Reps | Descanso |
| Agachamento                                                      |  | 3         | 8-10 | 120s     |
| Leg Press                                                        |  | 3         | 8-10 | 120s     |
| Mesa Flexora                                                     |  | 3         | 12   | 60s      |
| Cadeira extensora                                                |  | 3         | 12   | 60s      |
| Adução na Bola                                                   |  | 3         | 10   | 60s      |
| Panturrilhas                                                     |  | 3         | 12   | 60s      |
|                                                                  |  |           |      |          |
|                                                                  |  |           |      |          |
|                                                                  |  |           |      |          |
| Progredivir carga ou repetição toda semana, dentro da zona alvo. |  |           |      |          |
| 20 min de cardio pós treino em QUALQUER aparelho                 |  |           |      |          |