

Planilha de treino INICIANTE			
Divisão: ABC (dias alternados)			
A: Costas + Bíceps			
B: Pernas (completo)			
C: Peitoral + ombro e tríceps			
Duração do treino: 6 Meses			
Treino A			
Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Puxador Alto	3	8-10	120s
Remada Baixa Barra	3	8-10	120s
Barra fixa ou Graviton	3	Falha	120s
Rosca Direta (cabo/barra/halter	3	12	60s
Panturrilhas	3	12	60s
Treino B			
Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Agachamento (variações)	3	8-10	120s
Leg Press	3	8-10	120s
Mesa Flexora	3	10-12	60s
Cadeira Extensora	3	10-12	60s
Abdominal Roda	3	15	60s
Treino C			
Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Supino Reto	3	8-10	120s
Desenvolvimento Militar	3	10-12	120s
Supino Inclinado (halt ou barra)	3	8-10	120s
Elevação Lateral	3	12	60s
Triceps Barra cabo	3	12	60s

Progridir carga ou repetição toda semana, dentro da zona alvo.

20 min de cardio pós treino em QUALQUER aparelho