

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	4	8-10	120s
Remada Baixa Barra	4	8-10	120s
Barra fixa ou Graviton	4	Falha	120s
Rosca Direta (cabo/barra/halter	4	12	120s
Panturrilhas	4	12	120s
Treino B			
Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Agachamento (variações)	4	8-10	120s
Leg Press	4	8-10	120s
Mesa Flexora	4	10-12	120s
Cadeira Extensora	4	10-12	120s
Abdominal Roda	4	15	120s
Treino C			
Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Supino Reto	4	8-10	120s
Desenvolvimento Militar	4	10-12	120s
Supino Inclinado (halt ou barra)	4	8-10	120s
Elevação Lateral	4	12	120s
Triceps Barra cabo	4	12	120s

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

20 min de cardio pós treino em QUALQUER aparelho