

Planilha de treino INTERMEDIÁRIO

Divisão: ABCD

A: Quadríceps

B: Peitoral + Ombros e Tríceps

C: Costas + Bíceps

D: Isquiotibiais e Glúteos

Duração do treino: 6 Meses

Treino A

Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Agachamento	4	8-10	120s
Leg Press 45°	4	8-10	120s
Passada alternada	3	2 minutos	90s
Cadeira Extensora	3	12	120s
Adução na bola	3	12	60s
Abdominal roda	3	15	60s

Treino B

Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Supino Reto	4	8-10	120s
Desenvolvimento (maq/halt)	4	8-10	120s
Supino Inclinado (barra/halt)	3	8-10	120s
Elevação Frontal	4	12	90s
Elevação Lateral	4	12	90s
Tríceps Francês	3	12	90s

Treino C

Exercício	Nº séries	Reps	Descanso
Puxador Alto barra	4	8-10	120s
Remada Serrote	4	8-10	120s
Puxada Triangulo	4	8-10	120s
Barra Fixa	3	Falha	120s
Rosca Direta barra livre	3	12	90s
Abdominal Roda	3	15	90s

Treino D				
Exercício		Nº séries	Reps	Descanso
Stiff com barra		4	8-10	120s
Mesa Flexora		4	10-12	90s
Agachamento Bulgaro		3	10-12	120s
Elevação Pélvica		3	8-10	120s
Panturrilha em pé		3	12	60s
Progridir carga ou repetição toda semana, dentro da zona alvo.				
20 min de cardio pós treino em QUALQUER aparelho				