



TREINO
PROJETO VERÃO
SEMANA
ACELERA RESULTADO

TREINOS

QUADRÍCEPS

COSTAS E BÍCEPS

TREINO QUADRÍCEPS



1- AQUECIMENTO

2 séries de 30 repetições na Cadeira Extensora



2- CADEIRA EXTENSORA:

3 séries pirâmide (Aumentando a carga a cada série)

1º série - 15 repetições

2º série - 12 repetições

3º série - 10 repetições



3- AGACHAMENTO LIVRE:

4 séries de 10 a 12 repetições máximas



4- LEG PRESS:

3 séries de 10 a 12 repetições máximas

TREINO QUADRÍCEPS



5- AGACHAMENTO HACK:

3 séries de 10-12 repetições máximas



6- CADEIRA EXTENSORA:

FST7:

5 séries de 10 repetições, com apenas 20 segundos de intervalo



7- AFUNDO:

3 séries de 10-12 repetições (média-pouca carga)



8- PANTURRILHA EM PÉ:

4 séries de 15 repetições

TREINO COSTAS E BICEPS



1- REMADA ABERTA NA MÁQUINA (CONVERGENTE):
2 séries de aquecimento com 15 repetições



2- REMADA ABERTA NA MÁQUINA (CONVERGENTE):
3 séries pirâmide (aumentando a carga)
1º série - 15 repetições
2º série - 12 repetições
3º série - 10 repetições



3- REMADA CURVADA COM BARRA/HALTER:
3 séries pirâmide (aumentando a carga)
1º série - 15 repetições
2º série - 12 repetições
3º série - 10 repetições



4- REMADA UNILATERAL:
3 séries pirâmide (aumentando a carga)
1º série - 15 repetições
2º série - 12 repetições
3º série - 10 repetições

TREINO COSTAS E BICEPS



5- REMADA BAIXA NO CABO - PEGADA ABERTA:

Drop-set (baixando a carga):

1º série: 8 reps > sem descanso, baixa carga + 10 reps > sem descanso, baixa carga + 12 reps > Descanso.

FAÇA 3 SÉRIES DESSA.

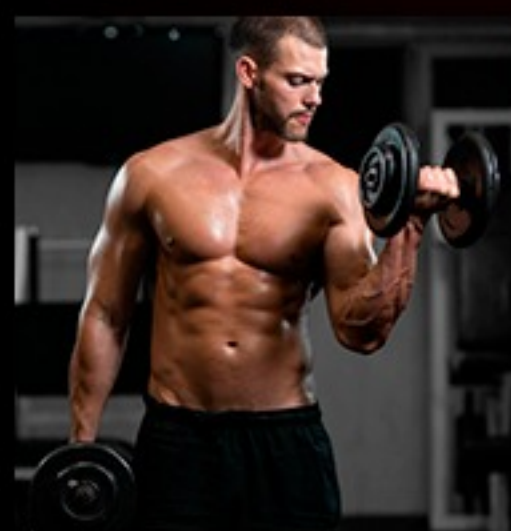


6- PULLEY FRENTE:

4 série de 10-12 repetições máximas



7- ROSCA DIRETA NA BARRA W: 3 séries de 12 repetições máximas.



8- ROSCA ALTERNADA: 3 séries de 10-12 reps

PROJETO VERÃO

SEMANA

ACELERA RESULTADO



@JEZER.TREVISAN