TREINADOR DAVID • FICHA PARA IMPRIMIR

Tabela de treino de segunda a sexta

Modelo ABC + A2/B2 para nível intermediário. São cinco sessões distribuídas na semana, conforme o artigo.

Nome: _____ Semana de: _____

SEGUNDA | A: peito, ombros e tríceps

Exercício	Séries	Repetições	Carga
Supino reto com barra	4	8–10	_____ kg
Supino inclinado com halteres	3	10–12	_____ kg
Crucifixo reto	3	12–15	_____ kg
Desenvolvimento com halteres	4	10–12	_____ kg
Elevação lateral	3	12–15	_____ kg
Tríceps na polia	3	12–15	_____ kg
Tríceps testa	3	10–12	_____ kg

TERÇA | B: costas e bíceps

Exercício	Séries	Repetições	Carga
Puxada frontal	4	10–12	_____ kg
Remada curvada	4	8–10	_____ kg
Remada unilateral	3	12/lado	_____ kg
Pullover	3	12–15	_____ kg
Rosca direta	4	10–12	_____ kg
Rosca martelo	3	12–15	_____ kg
Rosca Scott	3	10–12	_____ kg

QUARTA | C: pernas e glúteos

Exercício	Séries	Repetições	Carga
Agachamento livre	4	10–12	_____ kg
Leg press 45°	4	12–15	_____ kg
Cadeira extensora	3	12–15	_____ kg
Mesa flexora	3	12–15	_____ kg
Stiff	3	10–12	_____ kg
Elevação pélvica	4	12–15	_____ kg
Panturrilha em pé	4	15–20	_____ kg

Complete a semana e registre a carga

Use esta ficha como referência, sem somar com outras divisões apresentadas no artigo.

QUINTA | A2: peito, ombros e tríceps

Exercício	Séries	Repetições	Carga
Supino inclinado com barra	4	10–12	_____ kg
Supino reto com halteres	3	12–15	_____ kg
Crossover	3	15	_____ kg
Desenvolvimento militar	4	8–10	_____ kg
Elevação frontal	3	12–15	_____ kg
Tríceps francês	3	10–12	_____ kg
Tríceps na corda	3	15	_____ kg

SEXTA | B2: costas, bíceps e core

Exercício	Séries	Repetições	Carga
Barra fixa ou graviton	4	8–12	_____ kg
Remada cavalinho	3	10–12	_____ kg
Puxada triângulo	3	12–15	_____ kg
Crucifixo inverso	3	15	_____ kg
Rosca alternada	3	12/braço	_____ kg
Rosca concentrada	3	12–15	_____ kg
Prancha	3	45–60 s	_____
Abdominal bicicleta	3	20	_____

Orientação de uso

Mantenha técnica e amplitude compatíveis com seu nível. Faça pausas de aproximadamente 60 a 90 segundos, ampliando para 2 a 3 minutos quando o exercício e o esforço exigirem. Ajuste a carga conforme execução, esforço e recuperação. Dor incomum ou sintomas importantes exigem interrupção e avaliação profissional.

Anotações

_____

_____

Ver explicações e adaptações no artigo | Conhecer a consultoria

Material educativo, não é prescrição individual. Orientação profissional é importante para adaptar o treino à sua condição.