Treino ABC: Ficha Pronta

Três treinos para repetir na semana: ABC ou ABCABC

Treinador David
CREF 009181-G/ES

Nome: _____ **Início:** __/__/____

Treino A: peito, ombros e tríceps

Exercício	Séries	Repetições	Carga (kg)
Supino reto com barra	4	8 a 12	
Supino inclinado com halteres	3	10 a 12	
Crossover ou crucifixo	3	12 a 15	
Desenvolvimento com halteres	3	10 a 12	
Elevação lateral	3	12 a 15	
Tríceps na polia	3	10 a 12	
Tríceps francês	3	10 a 12	

Treino B: costas e bíceps

Exercício	Séries	Repetições	Carga (kg)
Puxada frontal	4	8 a 12	
Remada curvada	3	8 a 10	
Remada baixa	3	10 a 12	
Crucifixo inverso	3	12 a 15	
Rosca direta	3	10 a 12	
Rosca martelo	3	10 a 12	

Treino C: pernas e glúteos

Exercício	Séries	Repetições	Carga (kg)
Agachamento livre	4	8 a 12	
Leg press 45°	3	10 a 12	
Stiff	3	10 a 12	
Cadeira extensora	3	12 a 15	
Mesa flexora	3	12 a 15	
Elevação pélvica	3	10 a 12	
Panturrilha em pé	4	12 a 20	

Como organizar a semana

- **3 dias:** segunda A, quarta B, sexta C.
- **6 dias:** A, B, C, A, B, C e um dia de descanso. Indicado para quem já treina há bastante tempo e se recupera bem.

Como usar

- Aqueça de 5 a 10 minutos.
- Descanse de 60 a 90 segundos. Nos exercícios pesados, use de 2 a 3 minutos.
- Termine as séries com cerca de 1 a 3 repetições sobrando, sempre com boa técnica.
- Quando alcançar o topo da faixa em todas as séries, aumente um pouco a carga.

Iniciante? Comece com 2 séries por exercício e cargas leves. Sentiu dor? Pare e procure orientação.

Anotações

Peso corporal: _____ kg Próxima meta: _____