Treino de Ombro Completo: Fichas Prontas

As três porções do deltoide: anterior, lateral e posterior

Treinador David
CREF 009181-G/ES

Nome: _____ **Início:** ___/___/____

Iniciante: uma sessão simples

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Desenvolvimento com halteres sentado	2	8 a 12	90 a 120 s	
Elevação lateral	2	10 a 15	60 a 90 s	
Crucifixo inverso com apoio	2	10 a 15	60 a 90 s	

Intermediário: ajustar o que falta

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Desenvolvimento com barra ou halteres	2 a 3	8 a 12	90 a 180 s	
Elevação lateral com halter ou cabo	2 a 3	10 a 15	60 a 120 s	
Crucifixo inverso ou face pull	2 a 3	10 a 15	60 a 120 s	

A elevação frontal é opcional: o deltoide anterior já trabalha nos desenvolvimentos e supinos.

Avançado: distribuir o volume

Sessão 1: desenvolvimento + elevação lateral. Sessão 2: crucifixo inverso + outra variação de elevação lateral.

Opções para trocar exercícios

- **Anterior e lateral:** desenvolvimento militar com barra, desenvolvimento com halteres, elevação frontal.
- **Lateral:** elevação lateral com halteres, elevação lateral no cabo, remada alta com barra (cotovelos até a linha dos ombros).
- **Posterior:** crucifixo inverso com halteres ou na máquina, face pull no cabo. As remadas do treino de costas também contam.

Como usar

- Aqueça com movimentos leves e séries de aproximação do primeiro exercício.
- Termine as séries com controle e algumas repetições possíveis.
- Completou a faixa com controle? Aumente a carga pelo menor incremento ou faça uma repetição a mais.
- Conte o trabalho de ombro dos treinos de peito e costas. Não precisa de um dia só para ombro.

Atenção: dor forte, perda súbita de força, trauma ou sintomas persistentes pedem avaliação profissional.

Mais 4 fichas prontas na página 2: em casa, só halteres, ombro e tríceps, posterior de ombro.

Mais Fichas Prontas de Ombro

Um exercício de empurrar, um para a parte lateral e um para a parte de trás do ombro

Treinador David
CREF 009181-G/ES

Ficha 1: ombro em casa (halteres ou elástico)

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Desenvolvimento com halteres ou elástico (sentado)	2 a 3	8 a 12	90 s	
Elevação lateral com halteres ou elástico	2 a 3	10 a 15	60 s	
Crucifixo inverso curvado	2 a 3	10 a 15	60 s	
Flexão de braços inclinada (mãos no sofá ou na parede)	2	8 a 12	60 a 90 s	

Sem halteres, garrafas ou galões com água servem para a elevação lateral e o crucifixo inverso. Quando ficar fácil, faça a descida mais lenta antes de aumentar as repetições.

Ficha 2: ombro só com halteres (academia)

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Desenvolvimento com halteres sentado	3	8 a 12	90 a 120 s	
Elevação lateral com halteres	3	10 a 15	60 a 90 s	
Crucifixo inverso no banco inclinado	3	10 a 15	60 a 90 s	
Elevação frontal (opcional)	2	10 a 12	60 s	

Ficha 3: ombro e tríceps no mesmo dia

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Desenvolvimento com barra ou halteres	3	8 a 12	90 a 120 s	
Elevação lateral com halter ou cabo	3	10 a 15	60 a 90 s	
Face pull ou crucifixo inverso	2	10 a 15	60 a 90 s	
Tríceps na polia	3	10 a 12	60 a 90 s	
Tríceps francês ou testa	2	10 a 12	60 a 90 s	

O tríceps já trabalha no desenvolvimento, por isso ele vem depois. Se você faz peito no mesmo dia, reduza as séries de tríceps.

Ficha 4: foco no posterior de ombro

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Crucifixo inverso na máquina ou com halteres	3	10 a 15	60 a 90 s	
Face pull no cabo (carga leve a moderada)	3	12 a 15	60 s	
Remada com o cotovelo aberto	2 a 3	10 a 12	90 s	

Use esta ficha no fim do treino de costas ou alterne com o crucifixo inverso das outras fichas. Não precisa de um dia só para isso.

Anotações

Peso corporal: _____ kg Próxima meta: _____

_____