Treino de Peito Completo: 2 Fichas

Dia 1 força, Dia 2 hipertrofia e opção em casa

Treinador David
CREF 009181-G/ES

Nome: _____ **Início:** ___/___/____

Dia 1: foco em força

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Supino reto com barra	4	5 a 6	3 min	
Supino inclinado com barra	3	6 a 8	2 a 3 min	
Supino declinado com barra	3	6 a 8	2 a 3 min	
Crucifixo reto	3	10 a 12	90 s	

Dia 2: foco em hipertrofia

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Supino inclinado com halteres	4	10 a 12	90 s	
Supino reto com halteres	3	10 a 12	90 s	
Crucifixo inclinado	3	12 a 15	60 s	
Crossover (de cima para baixo)	3	15 a 20	45 a 60 s	

Volume: as duas fichas juntas somam 26 séries de peito na semana, acima da faixa de 10 a 20 que serve de referência. Esse modelo é para quem já treina há algum tempo. **Iniciante: faça só uma das fichas por semana.**

Em casa ou só com halteres

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga (kg)
Flexão de braço (joelhos apoiados, se precisar)	3	Até perto da falha	90 s	
Flexão com pés elevados	3	8 a 15	90 s	
Supino com halteres no chão ou no banco	3	10 a 12	90 s	
Crucifixo com halteres (banco ou chão)	3	12 a 15	60 s	

Como usar

- Aqueça com séries leves de aproximação no primeiro supino.
- Desça com controle, escápulas retraídas e amplitude que você controla.
- Progressão: aumente 2,5 kg quando completar todas as séries e repetições com a carga atual.
- No inclinado, prefira o banco entre 15° e 30°. No declinado, use os apoios de segurança ou um ajudante.
- Em casa: quando a flexão ficar fácil, desça em 3 segundos ou use uma mochila com peso.

Sentiu dor? Pare e procure orientação profissional.

Anotações

Peso corporal: _____ kg Próxima meta: _____