Treino de Pernas Completo

Ficha para imprimir e levar na academia

Treinador David
CREF 009181-G/ES

Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Carga
Agachamento livre ou goblet com halter	3	8 a 12	2 a 3 min	
Levantamento terra romeno com barra ou halteres	2	8 a 12	2 a 3 min	
Cadeira extensora	2	10 a 15	1 a 2 min	
Mesa flexora	2	10 a 15	1 a 2 min	
Panturrilha em pé com apoio	3	12 a 15	1 a 2 min	

Como usar: escolha uma das variações de cada linha. Use uma carga que permita controlar a subida e a descida, terminando com algumas repetições possíveis.

Progressão: quando completar o topo da faixa de repetições com boa técnica, aumente a carga pelo menor passo disponível.

Registro de treino

Data: _____ Data: _____ Data: _____ Data: _____

Observações: _____ Observações: _____

Exemplo para adultos sem restrições de saúde, sem dor e com familiaridade com os movimentos. Em caso de dor, lesão, gestação ou doença, procure orientação profissional antes de treinar. treinadordavid.com