









Desafio de Carnaval: 30 dias para Brilhar





Protocolo: Nível AVANÇADO - **Semana 1 e 2**

TREINO A

ALONGAMENTOS (30" CADA)

-  FLEXÃO DE TRONCO COM APOIO EM PÉ
-  POSTERIOR DE COXA UNILATERAL DEITADO
-  ADUTOR/ POSTERIOR SENTADO UNILATERAL
-  FLEXOR DE QUADRIL DE JOELHOS (SOLO)
-  QUADRÍCEPS EM PÉ
-  PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL NO STEP

PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO

-  ROTAÇÃO INTERNA/EXTERNA DE QUADRIL +
-  ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL
-  **SÉRIES:** 2X **REPETIÇÕES:** 10 + 10 **Intervalo:** 20"
-  **MÉTODO:** BISET | PICO DE CONTRAÇÃO 2" NA ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL

PARTE PRINCIPAL



AGACHAMENTO LIVRE

SÉRIES: 5X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



CADEIRA ABDUTORA +



PASSADA COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15 + 20-30

Intervalo: 60"

MÉTODO: BISET | PICO DE CONTRAÇÃO 2' NA CADEIRA ABDUTORA



LEG PRESS 45°

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



CADEIRA EXTENSORA UNILATERAL

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"



FLEXÃO PLANTAR SENTADO

SÉRIES: 5X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 10' CORRIDA LEVE (9-10 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 20' COM META DE (10 KM) OU MANTER FC EM 135-145 BPM

ESCADA: 20' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 135-145 BPM

TREINO B

ALONGAMENTOS (30" CADA)



FLEXÃO LATERAL DE TRONCO NO ESPALDAR



PEITORAL/ OMBROS NO ESPALDAR



PEITORAL/ BÍCEPS NO ESPALDAR



TRÍCEPS SIMPLES EM PÉ



ROTAÇÃO INTERNA COM BASTÃO

PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO



EXTENSÃO DA TORÁCICA DEITADO +



ROTAÇÃO EXTERNA DE OMBRO COM HALTERES

SÉRIES: 2X

REPETIÇÕES: 10 + 10

Intervalo: 20"

MÉTODO: BISET



ABDOMINAL CANIVETE +



PRANCHA FRONTAL

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15 + 45"-60"

Intervalo: 60"

MÉTODO: BISET



CRUNCH NA MÁQUINA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



PUXADA FRENTE (PRONADA)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 75"



REMADA BAIXA (NEUTRA) +



ABDUÇÃO DE OMBRO COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15 + 12-15

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



PULL DOWN COM BARRA +



FACE PULL

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15 + 12-15

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



ROSCA DIRETA COM HALTERES +



TRÍCEPS TESTA COM HALTERES

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15 + 12-15

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' (7-8 KM/H) + 7-8X (1' CORRENDO MÁX + 1' CAMINHANDO (5 KM/H)/ FORA DA ESTEIRA

BIKE: 5' MODERADO + 7-8X (1' PEDALANDO NO MÁXIMO + 1' LEVE)

ESCADA: 4X (4' FORTE VEL 10-14 + 1' PARADO FORA DA ESCADA)

TREINO C

ALONGAMENTOS (30" CADA)



FLEXÃO DE TRONCO COM APOIO EM PÉ



POSTERIOR DE COXA UNILATERAL DEITADO



ADUTOR/ POSTERIOR SENTADO UNILATERAL



FLEXOR DE QUADRIL DE JOELHOS (SOLO)



QUADRÍCEPS EM PÉ



PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL NO STEP

PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO



ROTAÇÃO INTERNA/EXTERNA DE QUADRIL +



ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL

SÉRIES: 2X

REPETIÇÕES: 10 + 10

Intervalo: 20"

MÉTODO: BISET | PICO DE CONTRAÇÃO 2" NA ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL



ELEVAÇÃO PÉLVICA

SÉRIES: 5X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE | PICO DE CONTRAÇÃO 2"



STIFF

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



CADEIRA FLEXORA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 75"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"



EXTENSÃO DE QUADRIL UNILATERAL NA POLIA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"



MESA FLEXORA UNILATERAL

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"



FLEXÃO PLANTAR NO LEG PRESS 45°

SÉRIES: 5X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 10' CORRIDA LEVE (9-10 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 20' COM META DE (10 KM) OU MANTER FC EM 135-145 BPM

ESCADA: 20' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 135-145 BPM

TREINO D

ALONGAMENTOS (30" CADA)



FLEXÃO LATERAL DE TRONCO NO ESPALDAR



PEITORAL/ OMBROS NO ESPALDAR



PEITORAL/ BÍCEPS NO ESPALDAR



TRÍCEPS SIMPLES EM PÉ



ROTAÇÃO INTERNA COM BASTÃO

PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO



EXTENSÃO DA TORÁCICA DEITADO +



ROTAÇÃO EXTERNA DE OMBRO COM HALTERES

SÉRIES: 2X

REPETIÇÕES: 10 + 10

Intervalo: 20"

MÉTODO: BISET



ABDOMINAL SUPRA COM MMII ELEVADOS +



PRANCHA VARIAÇÕES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15 + 45"-60"

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



SUPRA NO BANCO DECLINADO

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 60"



DESENVOLVIMENTO COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 75"



ABDUÇÃO DE OMBRO COM HALTERES +



FLEXÃO DE OMBRO COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15 + 12-15

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



CRUCIFIXO INVERSO NA MÁQUINA +



REMADA ALTA COM BARRA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15 + 12-15

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



ROSCA MARTELO CORDA NA POLIA +



TRÍCEPS FRANCÊS NA POLIA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15 + 12-15

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' (7-8 KM/H) + 7-8X (1' CORRENDO MÁX + 1' CAMINHANDO (5 KM/H) / FORA DA ESTEIRA

BIKE: 5' MODERADO + 7-8X (1' PEDALANDO NO MÁXIMO + 1' LEVE)

ESCADA: 4X (4' FORTE VEL 10-14 + 1' PARADO FORA DA ESCADA)

FASE 1 - SEMANA 1 E 2 - RESISTÊNCIA MUSCULAR

PLANEJAMENTO

FASE DE RESISTÊNCIA

SEMANA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	A	B	C	D	A	B	OFF
SEMANA 2	C	D	A	B	C	D	OFF

OBSERVAÇÕES

Area for observations.