







Desafio de Carnaval: 30 dias para Brilhar

Protocolo: Nível AVANÇADO - **Semana 3 e 4**

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

-  **AGACHAMENTO LIVRE**

SÉRIES: 5X **REPETIÇÕES:** 6-10 **Intervalo:** 120"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE

-  **CADEIRA ABDUTORA +**

-  **PASSADA COM HALTERES**

SÉRIES: 4X **REPETIÇÕES:** 8-12 + 16-24 **Intervalo:** 75"

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

-  **LEG PRESS 45°**

SÉRIES: 4X **REPETIÇÕES:** 6-12 **Intervalo:** 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE | RESTPAUSE NA ÚLTIMA SÉRIE (3 BLOCOS A CADA DE 20")

-  **CADEIRA EXTENSORA UNILATERAL**

SÉRIES: 3X **REPETIÇÕES:** 8-12 **Intervalo:** 75"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2" | DROP SET NA ÚLTIMA SÉRIE

-  **FLEXÃO PLANTAR SENTADO**

SÉRIES: 5X **REPETIÇÕES:** 10-12 **Intervalo:** 75"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE | DROP SET NA ÚLTIMA SÉRIE

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 15' CORRIDA LEVE (9-10 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 25' COM META DE (12 KM) OU MANTER FC EM 135-145 BPM

ESCADA: 25' 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: 4X

REPETIÇÕES: 12-15 + 45"-60"

Intervalo: 60"

MÉTODO: BISET



CRUNCH NA MÁQUINA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE | DROP SET NA ÚLTIMA SÉRIE



PUXADA FRENTE (PRONADA)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



REMADA BAIXA (NEUTRA) +



ABDUÇÃO DE OMBRO COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12 + 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



PULL DOWN COM BARRA +



FACE PULL

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 10-12 + 10-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



ROSCA DIRETA COM HALTERES +



TRÍCEPS TESTA COM HALTERES

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12 + 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' (7-8 KM/H) + 5-6X (2' CORRENDO MÁX + 1' CAMINHANDO (5 KM/H)/ FORA DA ESTEIRA

BIKE: 5' MODERADO + 5-6X (2' PEDALANDO NO MÁXIMO + 1' LEVE)

ESCADA: 3X (6' 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



MOBILIDADE DE QUADRIL E TORNOZELO +



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: 6-10

Intervalo: 120"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE | PICO DE CONTRAÇÃO 2" | RESTPAUSE NA ÚLTIMA SÉRIE (3 BLOCOS A CADA 20")



STIFF

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



CADEIRA FLEXORA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2" | DROP SET NA ÚLTIMA SÉRIE



EXTENSÃO DE QUADRIL NA POLIA (UNI)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 10-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"



MESA FLEXORA UNILATERAL

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 10-12

Intervalo: 60"



FLEXÃO PLANTAR NO LEG PRESS 45°

SÉRIES: 5X

REPETIÇÕES: 10-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE | DROP SET NA ÚLTIMA SÉRIE

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)






ESTEIRA: 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 15' CORRIDA LEVE (9-10 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 25' COM META DE (12 KM) OU MANTER FC EM 135-145 BPM



ESCADA: 25' 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:** 4X **REPETIÇÕES:** 8-12 **Intervalo:** 60"

-  DESENVOLVIMENTO COM HALTERES
- SÉRIES:** 4X **REPETIÇÕES:** 6-10 **Intervalo:** 75"

-  ABDUÇÃO DE OMBRO COM HALTERES +
 -  FLEXÃO DE OMBRO COM HALTERES
- SÉRIES:** 4X **REPETIÇÕES:** 8-12 + 8-12 **Intervalo:** 75"
MÉTODO: BISET

-  CRUCIFIXO INVERSO NA MÁQUINA +
 -  REMADA ALTA COM BARRA
- SÉRIES:** 3X **REPETIÇÕES:** 10-12 + 10-12 **Intervalo:** 75"
MÉTODO: BISET

-  ROSCA MARTELO CORDA NA POLIA +
 -  TRÍCEPS FRANCÊS NA POLIA
- SÉRIES:** 3X **REPETIÇÕES:** 8-12 + 8-12 **Intervalo:** 75"
MÉTODO: BISET

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' (7-8 KM/H) + 5-6X (2' CORRENDO MÁX + 1' CAMINHANDO (5 KM/H)/ FORA DA ESTEIRA

BIKE: 5' MODERADO + 5-6X (2' PEDALANDO NO MÁXIMO + 1' LEVE)

ESCADA: 3X (6' FORTE VEL 10-14 + 1' PARADO FORA DA ESCADA)

FASE 2 - SEMANA 3 E 4 - FORÇA

PLANEJAMENTO

FASE DE RESISTÊNCIA

SEMANA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 3	A	B	C	D	A	B	OFF
SEMANA 4	C	D	A	B	C	D	OFF

OBSERVAÇÕES