



Desafio de Carnaval: 30 dias para Brilhar

Protocolo: Nível INTERMEDIÁRIO - **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



CADEIRA ABDUTORA

SÉRIES: 5X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"



LEG PRESS 45°

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 120"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



AGACHAMENTO BÚLGARO COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 90"



CADEIRA EXTENSORA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: DROP SET NA ÚLTIMA SÉRIE



FLEXÃO PLANTAR EM PÉ NO SMITH (STEP)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE | DROP SET NA ÚLTIMA SÉRIE

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 15' CORRIDA LEVE (8-9 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 25' COM META DE (12 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 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



PRANCHA (VARIAÇÃO)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 45"-60"

Intervalo: 60"



ABDOMINAL SUPRA COM MMII ELEVADOS

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 75"



ELEVAÇÃO PÉLVICA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 120"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2" | PIRÂMIDE CRESCENTE



STIFF

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



CADEIRA FLEXORA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: DROP NA ÚLTIMA SÉRIE



EXTENSÃO DE QUADRIL UNILATERAL NA POLIA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 60"

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 15' CORRIDA LEVE (8-9 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

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

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

TREINO C

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



PUXADA FRENTE (PRONADA)

SÉRIES: 5X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



DESENVOLVIMENTO COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



REMADA BAIXA (NEUTRA)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"



ABDUÇÃO DE OMBROS COM HALTERES +



FLEXÃO DE OMBROS COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12 + 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET



ROSCA DIRETA COM HALTERES +



TRÍCEPS POLIA CORDA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12 + 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

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

BIKE: 5' MODERADO + 6-7X (1' PEDALANDO NO MÁXIMO + 1' LEVE)

ESCADA: 4X (3' 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	A	B	C	OFF
SEMANA 4	A	B	C	A	B	C	OFF

OBSERVAÇÕES