

# Programa de Treino para Desenvolvimento do Peitoral

🔥 Semana 2 e 3 – A Expansão e Consolidação Objetivo: Estimular as fibras profundas e promover o crescimento visível com técnicas avançadas. Meta: Volume, preenchimento da parte superior e maior densidade. Treinos: Segunda, quarta e sexta (ou dias 8, 10, 12, 15, 17, 19) Recuperação e estímulos ativos nos intervalos (dias 9, 11, 13, 14, 16, 18, 20).

**R** por Renato Cariani

# Dias 8 e 9 - Supino que Cresce e Recuperação Ativa

## **Dia 8 - O Supino que Cresce**

### Aquecimento:

- Flexão inclinada + pose de peitoral – 2x15

### Treino:

- Supino inclinado com halteres – 4x10 com 3s de contração no topo
- Crucifixo inclinado – 3x12 (tempo sob tensão)
- Cross-over – 3x15 (desacelere o movimento de volta)
- Flexão de braço com tempo controlado – 3x12

**Técnica usada:** Rest-Pause no último exercício



## **Dia 9 - Descanso Ativo com Visualização**

- Alongamentos com ênfase no peitoral
- Pose de peitoral 3x ao dia por 30 segundos
- 2L de água com limão durante o dia
- Respiração profunda + visualização do músculo

# Dias 10 e 11 - Drop-set do Volume e Recuperação Avançada

## **Dia 10 - Drop-set do Volume**

Treino:

- Supino reto – 4x8 + 1 drop-set até a falha
- Voador – 3x12 + 3 reps extras isométricas
- Cross-over com amplitude máxima – 3x15
- Flexão com pausa no meio do movimento – 3x falha

Técnica usada: Drop-set + isometria final



## **Dia 11 - Técnica Avançada de Recuperação**

- Liberação miofascial com bolinha + alongamento em porta
- Cardio leve por 15 minutos
- Banho gelado no final do dia
- Visualização com foco na expansão do peitoral

# Dias 12, 13 e 14 - Supino Pesado, Mobilidade e Avaliação



July  
17

## Dia 12 - Supino Pesado + Explosão

Treino:

- Supino reto com barra – 5x6 (explosivo na subida)
- Flexão pliométrica (batendo palma ou com impulso) – 3x10
- Crucifixo reto – 3x12 com contração máxima
- Voador – 3x20 (repetições altas com carga leve)



July  
17

## Dia 13 - Mobilidade e Liberação

- 10 minutos de automassagem
- Mobilidade escapular e torácica
- Ingestão alta de água + refeições leves
- Meditação com respiração profunda



July  
17

## Dia 14 - Reflexão e Avaliação

- Tire foto
- Compare com a semana 1
- Identifique onde o peito respondeu melhor (superior, externo, volume...)
- Ajuste foco da próxima semana



# SEMANA FINAL - Consolidação e Explosão Final

🔥 Consolidação e Explosão Final (Dias 15 a 21)



## **Dia 15 - Isolamento Total**

Treino:

- Crucifixo reto – 3x15
- Voador – 4x12 (com 10s de isometria na última)
- Cross-over baixo – 3x12 (encaixando no final)
- Flexão fechada (mãos próximas) – 3x falha

# Dias 16 e 17 - Descanso e Supino Total

July

17

## Dia 16 - Descanso com suplementação e foco mental

- Creatina + proteína
- Banho relaxante
- Visualize o peitoral cheio, moldado e firme
- Alongamento de 10 minutos

July

17

## Dia 17 - Supino Total

- Supino reto – 5x10 (técnica perfeita)
- Supino inclinado – 4x8 (carga moderada)
- Flexão com pés elevados – 3x até falhar
- Cross-over + isometria final – 3x12



# Dias 18 e 19 - Recuperação Profunda e Finalizador de Fibra

July  
17

## Dia 18 - Recuperação Profunda

- Dormir 8h
- Alimentação limpa e proteína a cada 3h
- Visualização + motivação mental
- Alongamento + liberação

July  
17

## Dia 19 - Finalizador de Fibra

### Treino:

- Voador – 4x15 (drop-set final)
- Supino neutro com halteres – 3x12
- Crucifixo inclinado com tempo lento – 3x10
- Flexão isométrica – 2x máximo de tempo

# Dias 20 e 21 - Check-out Final e Avaliação



## Dia 20 - Check-out Físico e Mental

- Respire, alongue, visualize
- Prepare roupa, playlist e motivação para o GRANDE DIA
- Foto do "antes e agora" para comparar amanhã



## Dia 21 - TESTE FINAL + AVALIAÇÃO

### Treino Especial:

- Supino reto – 3x10
- Flexão – 3x até a falha
- Voador – 3x15
- Pose final de peitoral 3x30 segundos



Encerramento: "Se você chegou até aqui, parabéns. Você quebrou o ciclo de treinar errado. Seu peitoral respondeu porque você fez o certo, não porque esperou sorte genética. Agora você tem o controle. E esse método é seu para sempre."