

# ***Protocolo de Treino Fase 04***

---



## **FÓRMULA DOS MÚSCULOS**

# Treino Fase 04 - Fórmula dos Músculos

| Segunda  | Terça  | Quarta  | Quinta  | Sexta  | Treino Complementar   |
|--|--|---|---|--|---|
| Treino <b>A</b> - Costas   | Treino <b>B</b> - Peito  | Treino <b>C</b> - Pernas  | Treino <b>D</b> - Ombros  | Treino <b>E</b> - Braços   | Abdomen e Panturrilha   |
| <b>Barra Fixa Pegada Aberta:</b><br>4 séries aumentando.   | <b>TRI SET:</b><br><b>Crucifixo 45º + Supino 45º + Supino Reto:</b><br>4 Séries. | <b>Aguachamento Slow:</b><br>30 reps - 4 Séries.                    | <b>Elevação Lateral Banco 45º:</b><br>4 Séries.                                     | <b>Rosca 21:</b><br>4 Séries.  | <b>Abdominais:</b><br><b>Deitado</b>  |
| <b>TRISET:</b><br><b>Pulley Alto Aberto + Remada Sentado com Triângulo + Pulley Alto Fechado:</b><br>4 séries. | <b>Cross Over Sentado:</b><br>4 Séries.  | <b>BI SET:</b><br><b>LegPress + Extensora:</b><br>4 Séries.         | <b>DROP SET:</b><br><b>Elevação Lateral:</b><br>12 - 12 - Falha - 4 Séries.         | <b>Rosca Scott + Rosca Alternada:</b><br>4 Séries.                                   | <b>Subida Curta Sem Carga:</b><br>4 Séries - 15 a 20 reps.                        |
| <b>Serrote:</b><br>4 séries.   | <b>BI SET:</b><br><b>Voador + Flexão de Braços:</b>                              | <b>BI SET:</b><br><b>Flexora em Pé + Mesa Flexora:</b><br>4 Séries. | <b>Elevação Frontal Barra W:</b><br>4 Séries.                                       | <b>TRI SET:</b><br><b>Coice + Puxada Tríceps Barra + Corda:</b><br>4 Séries.         | <b>Deitado</b>  |
| <b>DROP SET:</b><br><b>Dorsal Barra Polia:</b><br>10 + 10 + Falha - 4 Séries.                                  | 5 Séries.  | <b>DROP SET Stiff:</b><br>10 - 12 - Falha - 4 Séries.               | <b>DROP SET:</b><br><b>Desenvolvimento Frontal Smith:</b><br>20 - Falha - 4 Séries. | <b>BI SET:</b><br><b>Testa + Puxada Tríceps Barra Pegada Invertida:</b><br>4 Séries. | <b>Subida Média Com Carga:</b><br>4 Séries - 15 a 20 reps.                        |
| <b>Puxador Posterior de Ombro:</b><br>4 séries.  | <b>Elevação Lateral:</b><br>4 Séries.  |   | <b>Posteriores de Ombro:</b><br>5 Séries.   |  | <b>Deitado:</b><br><b>Infra Solo c/sem Caneleira:</b><br>4 Séries - 15 a 20 reps. |
|  |  |   |   |  | <b>Panturrilhas:</b><br><b>Sentado (Cavalinho)</b><br>5 Séries - 15 a 20 reps.    |
|  |  |   |   |  | Até a Falha.  |
|  |  |   |   |  | <b>Em Pé (Smith)</b><br>5 Séries - 12 a 15 reps.                                  |
|  |  |   |   |  | Até a Falha.  |
|  |  |   |   |  | <b>Leg Press ou Máquina Específica</b>  |
|  |  |   |   |  | <i>Pisada: Aberto/Fechado/Meio</i>  |
|  |  |   |   |  | 5 Séries - 8 / 8 / Até a Falha  |

## Observações Importantes! - Antes de qualquer atividade física, faça um exame médico.

Exercícios feitos de forma incorreta ou feitos por pessoas que não estão aptas a tais atividades podem oferecer riscos à saúde. Se você não tem experiência o suficiente, certifique-se que há um profissional Educador Físico lhe orientando. Esse treino foi montado especificamente para o Léo Araújo.

Se caso for replicar esse treino certifique que as cargas estão de acordo com o seu biotipo.

Quando se chega até a falha, a dor muscular é normal. Fique atento a outros tipos de dores, como na articulação. Nesse caso é um sinal de problema. Pode ser movimento ou postura errado, ou carga excessiva.

Uma dica simples para saber se a carga está adequada é: se fizer 8 repetições com dificuldade, a carga está alta. Se fizer até 15 repetições com facilidade a carga está baixa.