

TREINO ABC 1X

MASCULINO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h - 1:30h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Supino Máquina	4x	Agachamento	4x	Pulley Frente	4x
Supino Inclinado (com halteres)	3x	Leg Press	4x	Remada Baixa (com triângulo)	4x
Crucifixo Máquina	3x	Cadeira Extensora	3x	Remada Aberta (livre, máquina ou polia)	3x
Crucifixo Crossover (polia baixa)	3x	Mesa flexora	4x	Crucifixo Inverso Máquina	4x
Elevação Lateral - Drop Set	4x	Cadeira Flexora	3x	Rosca Direta	4x
Tríceps Pulley	3x	Elevação Pélvica Máquina	3x	Rosca Scott	3x
Tríceps testa (na polia)	3x	Gêmeos Sentado	3x	Rosca Martelo Alternada	3x
		Gêmeos em Pé	3x		

FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h - 1:30h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Agachamento	4x	Cadeira Flexora	4x	Afundo no Banco	3x
Leg Press	3x	Mesa Flexora	3x	Abdutora	4x
Cadeira Extensora	3x	Stiff	4x	Supino Máquina	3x
Coice na Polia	3x	Gêmeos Sentado	4x	Supino Inclinado (com halteres)	3x
Elevação Pélvica	4x	Gêmeos em Pé	3x	Crucifixo	3x
Tríceps Pulley	4x	Rosca Direta na Polia	4x	Pulley Frente	3x
Tríceps Testa (na polia)	3x	Rosca Scott	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x
				Pull Down	3x

TREINO ABC 2X

MASCULINO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **30 min - 50 min**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Supino Máquina	3x	Agachamento OU Leg Press	3x	Pulley Frente	3x
Supino Inclinado (com halteres)	3x	Cadeira Extensora	4x	Remada Baixa (com triângulo)	3x
Crucifixo Máquina	3x	Mesa flexora	3x	Crucifixo Inverso Máquina	3x
Elevação Lateral - Drop Set	4x	Cadeira Flexora	3x	Rosca Direta	4x
Tríceps Pulley + Tríceps Testa (na polia) - BI-SET	3x	Gêmeos Sentado	3x	Rosca Scott	3x
		Gêmeos em Pé	3x		

FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **30 min - 50 min**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Agachamento	3x	Cadeira Flexora	3x	Afundo no Banco	3x
Leg Press	3x	Mesa Flexora + Stiff - BI-SET	3x	Abdutora	3x
Cadeira Extensora	3x	Gêmeos Sentado	3x	Supino Máquina OU Crucifixo	3x
Elevação Pélvica	3x	Gêmeos em Pé	3x	Supino Inclinado (com halteres)	3x
Tríceps Pulley + Tríceps Testa (na polia) - BI-SET	3x	Rosca Direta na Polia	3x	Pulley Frente	3x
		Rosca Scott	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x

TREINO ABC PUSH-PULL-LEGS

MASCULINO E FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **50 min - 1:15h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Crucifixo	4x	Remada Baixa (com triângulo)	4x	Cadeira Extensora	4x
Supino Inclinado (com halteres)	4x	Remada Aberta (livre, máquina ou polia)	3x	Hack Machine OU Agachamento	3x
Supino Máquina	3x	Pulley Frente	4x	Leg Press	4x
Tríceps Francês (com halteres)	3x	Crucifixo Inverso	3x	Cadeira Flexora	4x
Tríceps Testa (na polia)	4x	Rosca Direta	3x	Mesa Flexora	3x
Elevação Lateral (na polia)	3x	Rosca Scott	3x	Gêmeos em Pé	3x
		Rosca Martelo Alternada	3x	Gêmeos Sentado	3x

TREINO ABC 2X com Variação de exercícios

MASCULINO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:10h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Supino Máquina	3x	Agachamento	3x	Pulley Frente	3x
Supino Inclinado (com halteres)	3x	Cadeira Extensora	4x	Remada Baixa (com triângulo)	3x
Crucifixo Máquina	3x	Mesa flexora	3x	Crucifixo Inverso Máquina	3x
Elevação Lateral - Drop Set	4x	Cadeira Flexora	3x	Rosca Direta	4x
Tríceps Pulley + Tríceps Testa (na polia) - BI-SET	3x	Gêmeos Sentado	3x	Rosca Scott	3x
		Gêmeos em Pé	3x		



Variação

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Supino Reto (com halteres)	3x	Leg Press	3x	Remada Alta (na polia)	3x
Crossover (polia baixa)	3x	Cadeira Extensora	4x	Remada Cavalinho	3x
Crucifixo (com halteres)	3x	Cadeira Flexora	3x	Pulley Frente	3x
Elevação Lateral - Drop Set	4x	Stiff	3x	Rosca Concentrada	4x
Tríceps Francês + Tríceps Testa (na polia) - BI-SET	3x	Gêmeos Sentado	3x	Rosca Direta (na polia)	3x
		Gêmeos em Pé	3x		

FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **45 min - 1:10h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Agachamento	3x	Cadeira Flexora	3x	Afundo no Banco	3x
Leg Press	3x	Mesa Flexora + Stiff - BI-SET	3x	Abdutora	3x
Cadeira Extensora	3x	Gêmeos Sentado	3x	Supino Máquina	3x
Elevação Pélvica	3x	Gêmeos em Pé	3x	Supino Inclinado (com halteres)	3x
Tríceps Pulley + Tríceps Testa (na polia) - BI-SET	3x	Rosca Direta na Polia	3x	Pulley Frente	3x
		Rosca Scott	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x



Variação

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Cadeira Extensora	3x	Mesa Flexora	3x	Elevação Pélvica	3x
Hack Machine	3x	Cadeira Flexora + Stiff - BI-SER	3x	Abdução no Cabo	3x
Leg Press Horizontal	3x	Gêmeos Sentado	3x	Crucifixo	3x
Agachamento Sumô	3x	Gêmeos em Pé	3x	Crossover (polia baixa)	3x
Tríceps Francês + Tríceps Testa (na polia) - BI-SET	3x	Rosca Concentrada	3x	Pulley Frente	3x
		Rosca Direta Livre	3x	Remada Serrote Unilateral	3x

TREINO ABC 2X com Variação na ordem dos exercícios

MASCULINO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **50 min - 1:20h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Pull Down	3x	Cadeira Extensora	3x	Supino Inclinado (com halteres)	4x
Remada Baixa (com triângulo)	4x	Leg Press	4x	Crossover (polia baixa)	3x
Pulley Frente	3x	Hack Machine	3x	Crossover (polia alta)	3x
Crucifixo Inverso	4x	Cadeira Flexora	4x	Elevação Lateral (com halteres)	4x
Rosca Direta	4x	Mesa Flexora	3x	Tríceps Pulley	3x
Rosca Bíceps Unilateral (na polia)	3x	Gêmeos Sentado	3x	Tríceps Testa (na polia)	4x
		Gêmeos em Pé	3x		



Variação

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Rosca Bíceps Unilateral (na polia)	3x	Cadeira Flexora	4x	Tríceps Pulley	3x
Rosca Direta	4x	Mesa Flexora	3x	Tríceps Testa (na polia)	4x
Pull Down	3x	Cadeira Extensora	3x	Elevação Lateral (com halteres)	4x
Remada Baixa (com triângulo)	4x	Leg Press	4x	Supino Inclinado (com halteres)	4x
Pulley Frente	3x	Hack Machine	3x	Crossover (polia baixa)	3x
Crucifixo Inverso	4x	Gêmeos Sentado	3x	Crossover (polia alta)	3x
		Gêmeos em Pé	3x		

FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **50 min - 1:20h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Agachamento	4x	Cadeira Flexora	4x	Afundo no Banco	3x
Leg Press	3x	Mesa Flexora + Stiff - BI-SET	3x	Abdutora	4x
Cadeira Extensora	3x	Gêmeos Sentado	4x	Supino Máquina	4x
Elevação Pélvica	4x	Gêmeos em Pé	3x	Supino Inclinado (com halteres)	3x
Tríceps Pulley	4x	Rosca Direta (na polia)	4x	Pulley Frente	3x
Tríceps Testa (na polia)	3x	Rosca Scott	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x
				Pull Down	3x



Variação

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Tríceps Pulley	4x	Rosca Direta (na polia)	4x	Pulley Frente	3x
Tríceps Testa (na polia)	3x	Rosca Scott	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x
Elevação Pélvica	4x	Cadeira Flexora	4x	Pull Down	3x
Agachamento	4x	Mesa Flexora + Stiff - BI-SET	3x	Supino Máquina	4x
Leg Press	3x	Gêmeos Sentado	4x	Supino Inclinado (com halteres)	3x
Cadeira Extensora	3x	Gêmeos em Pé	3x	Afundo no Banco	3x
				Abdutora	4x

TREINO ABC + FULL BODY

MASCULINO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h - 1:30h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Full Body	Séries
Supino Máquina	4x	Agachamento	4x	Pulley Frente	4x	Supino Reto ou Inclinado	4x
Supino Inclinado (com halteres)	3x	Leg Press	4x	Remada Baixa (com triângulo)	4x	Pulley Frente	4x
Crucifixo Máquina	3x	Cadeira Extensora	3x	Remada Aberta (livre, máquina ou polia)	3x	Tríceps Pulley	3x
Crossover (polia baixa)	3x	Mesa flexora	4x	Crucifixo Inverso	4x	Rosca Scott	3x
Elevação Lateral - Drop Set	4x	Cadeira Flexora	3x	Rosca Direta	4x	Elevação Lateral (com halteres)	3x
Tríceps Pulley	3x	Elevação Pélvica	3x	Rosca Scott	3x	Agachamento	3x
Tríceps Testa (na polia)	3x	Gêmeos Sentado	3x	Rosca Martelo Alternada	3x	Stiff + Panturrilha em Pé - BI-SET	3x
		Gêmeos em Pé	3x				

FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h - 1:30h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Full Body	Séries
Agachamento	4x	Cadeira Flexora	4x	Afundo no Banco	3x	Agachamento Búlgaro	4x
Leg Press	3x	Mesa Flexora	3x	Abdutora	4x	Leg Press	4x
Cadeira Extensora	3x	Stiff	4x	Supino Máquina	3x	Cadeira Extensora	3x
Coice (na polia)	3x	Gêmeos Sentado	4x	Supino Inclinado (com halteres)	3x	Elevação Pélvica	3x
Elevação Pélvica	4x	Gêmeos em Pé	4x	Crucifixo Máquina	3x	Supino Reto	3x
Tríceps Pulley	4x	Rosca Direta (na polia)	4x	Pulley Frente	3x	Remada Baixa	3x
Tríceps Testa (na polia)	3x	Rosca Scott	3x	Remada Baixa	3x	Rosca Direta (na polia) + Tríceps Pulley - BI-SET	3x
				Pull Down	3x		