

Treino ABCDE para Pontos Fracos

MASCULINO

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

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Treino D	Séries	Treino E	Séries
Remada Alta (na polia)	3x	Agachamento	4x	Crossover (polia alta)	4x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-	Desenvolvimento com Halteres	4x
Pulley Frente	4x	Cadeira Extensora	4x	Crossover (polia baixa)	3x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-	Elevação Lateral com Halteres	4x
Remada Baixa (com triângulo)	4x	Hack Machine	3x	Supino Reto (com halteres)	4x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-	Elevação Lateral (na polia) - DROP SET	3x
Pull Down	3x	Leg Press Horizontal	3x	Supino Máquina	3x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-	Crucifixo Inverso Máquina	3x
Rosca Direta Máquina	3x	Mesa Flexora	3x	Tríceps Máquina	3x	Gêmeos no Leg Press Horizontal	4x	Crucifixo Inverso (com halteres)	3x
Rosca Scott	3x	Cadeira Flexora	4x	Tríceps Testa	3x	Gêmeos Sentado	3x	Elevação Pélvica	3x
Rosca Banco 45°	3x			Tríceps Francês (na polia)	3x			Cadeira Abductora	4x

FEMININO

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

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Treino D	Séries	Treino E	Séries
Agachamento	4x	Remada Curvada	3x	Coice na Polia	3x	Supino Reto (com halteres)	4x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-
Leg Press	3x	Pull Down	4x	Abdução na Polia	4x	Crossover (polia alta)	3x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-
Hack Machine	3x	Pulley Frente	3x	Agachamento Sumô	3x	Supino Máquina	3x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-
Cadeira Extensora	4x	Remada Cavalinho	3x	Elevação Pélvica	3x	Crucifixo Máquina	3x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-
Mesa Flexora	3x	Rosca Direta (na polia)	4x	Elevação Lateral com Halteres - DROP SET	3x	Tríceps Máquina	4x	REPITA O MÚSCULO FRACO	-
Cadeira Flexora + Stiff	4x	Rosca Scott	3x	Elevação Lateral Unilateral (na polia)	3x	Tríceps Francês Unilateral	3x	Gêmeos no Leg Press Horizontal	4x
								Gêmeos em Pé	3x
								Gêmeos Sentado	3x