





# 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     | REPITA O MÚSCULO FRACO         | -      | Crucifixo Inverso (com halteres)       | 3x     |
| Rosca Scott                  | 3x     | Cadeira Flexora      | 4x     | Tríceps Testa              | 3x     | Gêmeos no Leg Press Horizontal | 4x     | Elevação Pélvica                       | 3x     |
| Rosca Banco 45°              | 3x     |                      |        | Tríceps Francês (na polia) | 3x     | Gêmeos Sentado                 | 3x     | Cadeira Abduutora                      | 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     |