

# TREINO ABCD

(4 vezes na semana)

## MASCULINO

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

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Treino D	Séries
Pulley Frente	4x	Leg Press	4x	Supino Inclinado (articulado, máquina, livre)	4x	Elevação Frontal	4x
Remada Cavalinho	4x	Cadeira Extensora	3x	Crucifixo Máquina	3x	Elevação Lateral (com halteres)	4x
Pulldown	3x	Hack Machine	4x	Crossover (polia alta)	4x	Elevação Lateral Unilateral (na polia)	3x
Remada Máquina	4x	Abdutora	3x	Crossover (polia baixa)	3x	Crucifixo Inverso	4x
Rosca Direta	4x	Gêmeos em Pé	4x	Tríceps Máquina Paralela	4x	Mesa Flexora	3x
Rosca na Polia Alta	3x	Gêmeos Sentado	3x	Tríceps Testa (livre, polia)	3x	Cadeira Flexora	4x

## FEMININO

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

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Treino D	Séries
Agachamento	3x	Supino Reto Máquina	4x	Coice (na polia)	4x	Mesa Flexora	3x
Leg Press Horizontal	4x	Supino Inclinado (com halteres)	3x	Abdução (na polia)	3x	Stiff	4x
Cadeira Extensora	4x	Crucifixo Máquina	3x	Agachamento Sumô	4x	Cadeira Flexora	4x
Agachamento Búlgaro	4x	Tríceps Pulley (corda)	3x	Elevação Pélvica	4x	Pulley Frente	4x
Rosca Direta (com halteres, na polia)	4x	Tríceps Máquina Paralela	3x	Cadeira Abdutora	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x
Rosca Scott	3x	Elevação Lateral (com halteres) DROP SET	4x	Gêmeos em Pé	4x	Pulldown	3x
				Gêmeos em Sentado	3x	Crucifixo Inverso Máquina	4x

# TREINO ABCD

(5 vezes na semana)

## MASCULINO

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

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Treino D	Séries	Full Body	Séries
Pulley Frente	4x	Leg Press	4x	Supino Inclinado (articulado, máquina, livre)	4x	Elevação Frontal	4x	Supino Reto ou Inclinado	4x
Remada Cavalinho	4x	Cadeira Extensora	3x	Crucifixo Máquina	3x	Elevação Lateral (com halteres)	4x	Puxada Alta	4x
Pulldown	3x	Hack Machine	4x	Crossover (polia alta)	4x	Elevação Lateral Unilateral (na polia)	3x	Tríceps Pulley	3x
Remada Máquina	4x	Abdutora	3x	Crossover (polia baixa)	3x	Crucifixo Inverso	4x	Rosca Scott	3x
Rosca Direta	4x	Gêmeos em Pé	4x	Tríceps Máquina Paralela	4x	Mesa Flexora	3x	Elevação Lateral (com halteres)	3x
Rosca na Polia Alta	3x	Gêmeos Sentado	3x	Tríceps Testa (livre, polia)	3x	Cadeira Flexora	4x	Agachamento	3x
								Stiff + Panturrilha em Pé BISET	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	Treino D	Séries	Full Body	Séries
Agachamento	3x	Supino Reto Máquina	4x	Coice (na polia)	4x	Mesa Flexora	3x	Agachamento Búlgaro	4x
Leg Press Horizontal	4x	Supino Inclinado (com halteres)	3x	Abdução (na polia)	3x	Stiff	4x	Leg Press	4x
Cadeira Extensora	4x	Crucifixo Máquina	3x	Agachamento Sumô	4x	Cadeira Flexora	4x	Cadeira Extensora	3x
Agachamento Búlgaro	4x	Tríces Pulley (corda)	3x	Elevação Pélvica	4x	Pulley Frente	4x	Elevação Pélvica	3x
Rosca Direta (com halteres, na polia)	4x	Tríceps Máquina Paralela	3x	Cadeira Abdutora	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x	Supino Reto	3x
Rosca Scott	3x	Elevação Lateral (com halteres) DROP SET	4x	Gêmeos em Pé	4x	Pulldown	3x	Remada Baixa	3x
				Gêmeos em Sentado	3x	Crucifixo Inverso Máquina	4x	Rosca direta na polia + Tríceps Pulley BISET	4x

# TREINO ABCD

(com ênfases)

## BRAÇOS

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

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Treino D	Séries
Supino Reto (no smith, articulado)	3x	Remada Curvada	4x	Cadeira Extensora	4x	Tríceps Pulley	4x
Supino Inclinado (com halteres)	4x	Pulley Frente	4x	Agachamento	4x	Tríceps Francês	4x
Crucifixo Máquina	4x	Pulldown	3x	Leg Press	3x	Tríceps Testa (com halteres)	3x
Crossover (polia alta)	3x	Remada Baixa (com triângulo)	3x	Passada (livre)	3x	Rosca Direta	3x
Crossover (polia baixa)	3x	Crucifixo Inverso	4x	Elevação Pélvica	4x	Rosca Scott	3x
Elevação Lateral (com halteres)	4x	Mesa Flexora	3x	Gêmeos em Pé	4x	Rosca Polia Alta	4x
Elevação Lateral Unilateral (na polia)	3x	Cadeira Flexora	4x	Gêmeos em Sentado	3x		

## OMBROS

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

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries	Treino D	Séries
Supino Reto (no smith, articulado)	3x	Cadeira Extensora	4x	Remada Curvada	4x	Desenvolvimento (com halteres)	4x
Supino Inclinado (com halteres)	4x	Agachamento	4x	Pulley Frente	4x	Elevação Frontal (com halteres)	3x
Crossover (polia alta)	4x	Leg Press	3x	Pulldown	3x	Elevação Lateral (com halteres)	4x
Crossover (polia baixa)	4x	Cadeira Flexora	4x	Remada Baixa (com triângulo)	3x	Elevação Lateral Unilateral (na polia)	5x
Tríceps Testa	4x	Mesa Flexora	3x	Rosca Direta	4x	Crucifixo Inverso (na polia)	4x
Tríceps Pulley (com corda)	3x	Gêmeos em Pé	4x	Rosca Polia Alta	4x	Crucifixo Inverso (no banco)	3x
		Gêmeos Sentado	3x				