

Plano de treino Nadja Maria Nascimento (Ago 21) - 1

Meta	Ganhe Músculo		
Data de início	Hora 1	Data de término da fatura	
Instruções	HFA4		

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 1 Data / / / / / / / /

Hack squat machine Quadríceps, Glúteos - Pernas

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	6 x	kg						
	Set 5	4 x	kg						
	Observação	Nota o treinador: BULK - Aumente 1 rep por semana.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Suba para a máquina. Dobre os joelhos. Estique ambas as pernas.

Agachamento, Aparelho Smith Quadríceps, Glúteos - Pernas, Lombar

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4	152 x	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Faça com as pernas fechadas.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre na barra. Dobre os joelhos. Descontraia os glúteos.

Leg Press 45° Quadríceps, Glúteos - Pernas

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	24 x	kg						
	Set 3	24 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: REST PAUSE - 12 PÉS V + 12 PÉS .							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Coloque os pés à largura das ancas. Dobre os joelhos. Estique ambas as pernas.

Extensão de Perna Sentado **Quadríceps**

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	50 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Estique ambas as pernas.

Flexão de Perna Deitado no Aparelho **Músculos isquiotibiais**

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	6 x	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: BULK - Aumente 1 rep por semana.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Deite-se de barriga no chão. Aproxime os pés das nádegas.

Flexão de Perna Sentado **Músculos isquiotibiais**

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	50 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: BACK OFF.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Dobre as pernas.

Deadlift, stiffed legs - DBs **Glúteos, Lombar, Músculos isquiotibiais**

	Set 1	10 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Coloque os pés a uma distância superior à largura das ancas. Mantenha o haltere em frente às tíbias. Descontraia os glúteos. Mantenha os joelhos ligeiramente dobrados. Mantenha as costas em uma posição neutra. Estique os joelhos, ancas e costas.

Hip thrust one leg, left

Glúteos - Lombar

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4	20 x	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: São 4 séries em cada perna. Faça 1 série em cada perna antes de descansar..							

Coloque os ombros na plataforma. Levante uma perna. Coloque as mãos por trás da cabeça. Levante as ancas.

Plano de treino Nadja Maria Nascimento (Ago 21) - 2

Meta	Ganhe Músculo		
Data de início	Hora 1	Data de término da fatura	
Instruções	HFA4		

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 2 Data / / / / / / / /

Panturrilha no Smith Panturrilha

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4	30 s	kg						
	Set 5								
	Observação								

 1

Panturrilha no Smith Panturrilha

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4	30 s	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Faça com os pés apontados para fora, assim \./.							

 1

Remada Horizontal com Cabo Parte superior das costas - Bíceps, Deltoide posterior, Grande dorsal

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

 1

Sente-se na plataforma. Agarre nas pegs. Mantenha o tronco esticado. Mãos à altura dos ombros. Puxe os braços para trás.

Pulley Frente

Grande dorsal - Bíceps, Costas



Set 1	10 x	kg							
Set 2	12 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação									

2

Sente-se na plataforma. Mantenha as costas em uma posição neutra. Coloque as mãos na barra distantes uma da outra. Puxe os braços para baixo. Baixe a barra até ao peito.

Chest press, oppositional

Musculatura torácica superior - Tríceps, Deltoide frontal



Set 1	12 x	kg							
Set 2	10 x	kg							
Set 3	8 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação									

2

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre nas pegas. Extend one arm forwards. Alterne entre os braços.

Supino Sentado no Aparelho

Peito - Tríceps, Deltoide frontal



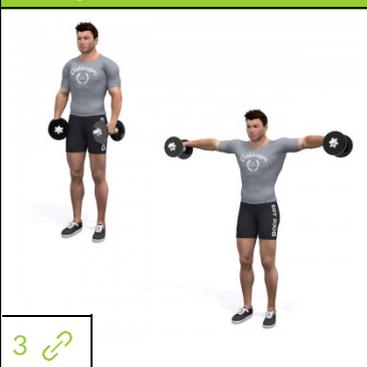
Set 1	10 x	kg							
Set 2	12 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação	Nota o treinador: Pode ser no aparelho deitado.								

3

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre nas pegas. Estique os braços para a frente.

Elevação Lateral com Halter

Ombros



Set 1	15 x	kg							
Set 2	15 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação	Nota o treinador: SUPER SET.								

3

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Segure os halteres. Mantenha os braços ligeiramente dobrados. Levante os braços para os lados. Mãos à altura dos ombros.

Upper back 2, left

Parte superior das costas - Deltoide posterior, Bíceps

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

3 

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Grab the handle. Move your arm backward.

Abdominais

Abdominais - Abdominais lisos

 	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Coloque-se de costas no chão. Coloque os pés no chão. Mantenha os joelhos dobrados. Coloque as mãos por trás da cabeça. Aperte os músculos abdominais. Tire os ombros do chão.

Plank time

Abdominais - Abdominais lisos

	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Coloque os dedos dos pés no chão. Coloque os antebraços no chão. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Side plank elbow foot time, left

Oblíquos

	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Faça 30 segundos para cada lado antes de descansar..							

Coloque os pés um sobre o outro. Coloque um antebraço no chão. Coloque uma mão de lado. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Rosca Martelo com Cabo

Bíceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre na corda. Mantenha os braços junto ao corpo. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Dobre os cotovelos.

Triceps Puxador com Cabo

Tríceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

4 

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre a barra da polia. Mova o tronco ligeiramente para a frente. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Estique o cotovelo.

Plano de treino

Nadja Maria Nascimento (Ago 21) - 3

Meta	Ganhe Músculo		
Data de início	Hora 1	Data de término da fatura	
Instruções	HFA4		

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 3 Data / / / / / / / /

Extensão de Perna Sentado Quadríceps

	Set 1	60 s	kg						
	Set 2	60 s	kg						
	Set 3	60 s	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

4 

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Estique ambas as pernas.

Leg Press 45° Quadríceps, Glúteos - Pernas

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	4 x	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Aumenta 1 rep por semana.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Coloque os pés à largura das ancas. Dobre os joelhos. Estique ambas as pernas.

Agachamento, Aparelho Smith Quadríceps, Glúteos - Pernas, Lombar

	Set 1	8 x	kg						
	Set 2	6 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Faça com as pernas fechadas.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre na barra. Dobre os joelhos. Descontraia os glúteos.

Split squat, right Smith machine

Quadríceps - Glúteos

	Set 1	4 x	kg						
	Set 2	4 x	kg						
	Set 3	4 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: São 3 séries em cada perna. Faça 1 série em cada perna antes de descansar..							

Coloque os pés em posição de agachamento dividido. Barra no pescoço. Mantenha as costas em uma posição neutra. Mova o joelho posterior na direção do chão.

Leg abduction machine

Abdutor

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4	30 s	kg						
	Set 5								
	Observação								

5 

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Empurre as pernas para fora.

Leg adduction machine

Adutor

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4	30 s	kg						
	Set 5								
	Observação								

5 

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Feche as pernas.

Flexão de Perna Sentado

Músculos isquiotibiais

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	6 x	kg						
	Set 4	6 x	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Aumenta 1 rep por semana.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Dobre as pernas.

Hip thrust one leg, left

Glúteos - Lombar

	Set 1	20 x	kg						
	Set 2	20 x	kg						
	Set 3	20 x	kg						
	Set 4	20 x	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: São 4 séries em cada perna. Faça 1 série em cada perna antes de descansar. Aumenta 1 rep por semana em todas as séries..							

Coloque os ombros na plataforma. Levante uma perna. Coloque as mãos por trás da cabeça. Levante as ancas.

Plano de treino

Nadja Maria Nascimento (Ago 21) - 4

Meta	Ganhe Músculo		
Data de início	Hora 1	Data de término da fatura	
Instruções	HFA4		

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 4 Data / / / / / / / /

Panturrilha no Smith Panturrilha

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4	30 s	kg						
	Set 5								
	Observação								



Panturrilha no Smith Panturrilha

	Set 1	30 s	kg						
	Set 2	30 s	kg						
	Set 3	30 s	kg						
	Set 4	30 s	kg						
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Faça com os pés apontados para fora, assim \/.							



Remada Horizontal com Cabo Parte superior das costas - Bíceps, Deltoide posterior, Grande dorsal

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	10 x	kg						
	Set 3	8 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								



Sente-se na plataforma. Agarre nas pegas. Mantenha o tronco esticado. Mãos à altura dos ombros. Puxe os braços para trás.

Pulley Frente

Grande dorsal - Bíceps, Costas



Set 1	10 x	kg							
Set 2	12 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação									

7

Sente-se na plataforma. Mantenha as costas em uma posição neutra. Coloque as mãos na barra distantes uma da outra. Puxe os braços para baixo. Baixe a barra até ao peito.

Chest press, oppositional

Musculatura torácica superior - Tríceps, Deltoide frontal



Set 1	12 x	kg							
Set 2	10 x	kg							
Set 3	8 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação									

7

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre nas pegas. Extend one arm forwards. Alterne entre os braços.

Supino Sentado no Aparelho

Peito - Tríceps, Deltoide frontal



Set 1	10 x	kg							
Set 2	12 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação	Nota o treinador: Pode ser no aparelho deitado.								

8

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre nas pegas. Estique os braços para a frente.

Elevação Lateral com Halter

Ombros



Set 1	15 x	kg							
Set 2	15 x	kg							
Set 3	15 x	kg							
Set 4									
Set 5									
Observação	Nota o treinador: SUPER SET.								

8

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Segure os halteres. Mantenha os braços ligeiramente dobrados. Levante os braços para os lados. Mãos à altura dos ombros.

Upper back 2, left

Parte superior das costas - Deltoide posterior, Bíceps

	Set 1	12 x	kg						
	Set 2	12 x	kg						
	Set 3	12 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

8 

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Grab the handle. Move your arm backward.

Abdominais

Abdominais - Abdominais lisos

 	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Coloque-se de costas no chão. Coloque os pés no chão. Mantenha os joelhos dobrados. Coloque as mãos por trás da cabeça. Aperte os músculos abdominais. Tire os ombros do chão.

Plank time

Abdominais - Abdominais lisos

	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Coloque os dedos dos pés no chão. Coloque os antebraços no chão. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Side plank elbow foot time, left

Oblíquos

	Set 1	30 s							
	Set 2	30 s							
	Set 3	30 s							
	Set 4								
	Set 5								
	Observação	Nota o treinador: Faça 30 segundos para cada lado antes de descansar..							

Coloque os pés um sobre o outro. Coloque um antebraço no chão. Coloque uma mão de lado. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Rosca Martelo com Cabo

Bíceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre na corda. Mantenha os braços junto ao corpo. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Dobre os cotovelos.

Triceps Puxador com Cabo

Tríceps

	Set 1	15 x	kg						
	Set 2	15 x	kg						
	Set 3	15 x	kg						
	Set 4								
	Set 5								
	Observação								

9 

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre a barra da polia. Mova o tronco ligeiramente para a frente. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Estique o cotovelo.