

# Plano de treino TREINO 12 JAN - GLÚTEO - 1 - Treino A

|                       |               |                                  |  |
|-----------------------|---------------|----------------------------------|--|
| <b>Meta</b>           | Ganhe Músculo |                                  |  |
| <b>Data de início</b> | <b>Hora</b>   | <b>Data de término da fatura</b> |  |
| <b>Instruções</b>     | HFA3          |                                  |  |



## Exercícios Data / / / / /

### 1. Extensão de Perna Sentado Quadríceps

|  |            |      |    |  |  |  |
|--|------------|------|----|--|--|--|
|  | Set 1      | 60 s | kg |  |  |  |
|  | Set 2      | 45 s | kg |  |  |  |
|  | Set 3      | 30 s | kg |  |  |  |
|  | Set 4      |      |    |  |  |  |
|  | Set 5      |      |    |  |  |  |
|  | Observação |      |    |  |  |  |

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

## Exercícios Data / / / / /

### 2. Agachamento, barra Quadríceps, Glúteos

|  |            |      |    |  |  |  |
|--|------------|------|----|--|--|--|
|  | Set 1      | 12 x | kg |  |  |  |
|  | Set 2      | 10 x | kg |  |  |  |
|  | Set 3      | 8 x  | kg |  |  |  |
|  | Set 4      | 6 x  | kg |  |  |  |
|  | Set 5      |      |    |  |  |  |
|  | Observação |      |    |  |  |  |

Coloque os pés à largura das ancas. Barra no pescoço. Mantenha as costas em uma posição neutra. Baixe-se até a perna estar paralela ao chão. Mantenha o tronco esticado.

### 3. Bulgarian split squat, left - DBs - Box Quadríceps, Glúteos

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

Segure os halteres. Coloque os pés em posição de agachamento dividido. Coloque um pé na plataforma. Mova o joelho posterior na direção do chão. Mantenha as costas em uma posição neutra.

### 4. Leg Press 45° Quadríceps, Glúteos

|  |            |      |    |  |  |  |
|--|------------|------|----|--|--|--|
|  | Set 1      | 30 x | kg |  |  |  |
|  | Set 2      | 20 x | kg |  |  |  |
|  | Set 3      | 15 x | kg |  |  |  |
|  | Set 4      | 12 x | kg |  |  |  |
|  | Set 5      | 6 x  | kg |  |  |  |
|  | Observação |      |    |  |  |  |

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

### 5. Flexão de Perna Deitado no Aparelho Músculos isquiotibiais

|  |  |      |    |  |  |  |
|--|--|------|----|--|--|--|
|  | Set 1  | 12 x | kg |  |  |  |
|  | Set 2  | 6 x  | kg |  |  |  |
|  | Set 3  | 12 x | kg |  |  |  |
|  | Set 4  | 6 x  | kg |  |  |  |
|  | Set 5  |      |    |  |  |  |
|  | Observação: Nota do treinador: 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.

### 6. Hip thrust band resisted one leg, left Glúteos

|  |  |      |    |  |  |  |
|--|--|------|----|--|--|--|
|  | Set 1  | 12 x | kg |  |  |  |
|  | Set 2  | 15 x | kg |  |  |  |
|  | Set 3  | 20 x | kg |  |  |  |
|  | Set 4  |      |    |  |  |  |
|  | Set 5  |      |    |  |  |  |
|  | Observação: Nota do treinador: Use anilha no lugar da boracha. |      |    |  |  |  |

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

### 7. Calf raise incline leg press machine, right Panturrilha

|  |            |      |    |  |  |  |
|--|------------|------|----|--|--|--|
|  | Set 1      | 30 x | kg |  |  |  |
|  | Set 2      | 20 x | kg |  |  |  |
|  | Set 3      | 15 x | kg |  |  |  |
|  | Set 4      | 12 x | kg |  |  |  |
|  | Set 5      | 8 x  | kg |  |  |  |
|  | Observação |      |    |  |  |  |

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se contra o banco inclinado a aproximadamente 45 graus. Coloque um pé contra a plataforma.

### 8. Calf raise incline leg press machine, left Panturrilha

|  |  |      |    |  |  |  |
|--|--|------|----|--|--|--|
|  | Set 1  | 30 s | kg |  |  |  |
|  | Set 2  | 30 s | kg |  |  |  |
|  | Set 3  | 30 s | kg |  |  |  |
|  | Set 4  |      |    |  |  |  |
|  | Set 5  |      |    |  |  |  |
|  | Observação: Nota do treinador: Faça com os pés em V. |      |    |  |  |  |

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se contra o banco inclinado a aproximadamente 45 graus. Coloque um pé contra a plataforma.

9. Panturrilha Sentado no Aparelho Panturrilha

|  |             |  |    |  |  |  |
|--|-------------|--|----|--|--|--|
|  | Set 1       | 48 s                                     | kg |  |  |  |
|  | Set 2       | 40 s                                     | kg |  |  |  |
|  | Set 3       | 32 s                                     | kg |  |  |  |
|  | Set 4       |  |    |  |  |  |
|  | Set 5       |  |    |  |  |  |
|  | Observações | Nota do treinador: FAÇA COM OS PÉS EM V. |    |  |  |  |

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Apoie-se nos dedos dos pés.