

Plano de treino TREINO 12 JAN - POSTERIOR - 1 - Treino A

Meta	Ganhe Músculo		
Data de início		Hora 5	Data de término da fatura
Instruções	HFA3		



Exercícios	Data	/	/	/	/	/
1. 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.						

Exercícios	Data	/	/	/	/	/
2. 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.						

Exercícios	Data	/	/	/	/	/
3. Flexão de Perna Sentado		Músculos isquiotibiais				
	Set 1	12 x	kg			
	Set 2	12 x	kg			
	Set 3	12 x	kg			
	Set 4					
	Set 5					
	Observação	Nota do treinador: 2 SEG DE ISOMETRIA EM CADA REP.				
Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Dobre as pernas.						

Exercícios	Data	/	/	/	/	/
4. 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.						

Exercícios	Data	/	/	/	/	/
5. 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	/	/	/	/	/
6. 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.						

Exercícios	Data	/	/	/	/	/
7. 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.						

Exercícios	Data	/	/	/	/	/
8. 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.						

