

# TREINO 12 JAN - QUADRÍCEPS - 1 - Treino A

<b>Meta</b>	Ganhe Músculo		
<b>Data de início</b>	Hora 5	<b>Data de término da fatura</b>	
<b>Instruções</b>	HFA3		



Exercícios	Data	/	/	/	/	/	/
<b>1. Extensão de Perna Sentado</b> <span style="float: right;">Quadríceps</span>							
	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	/	/	/	/	/	/
<b>2. Hack squat machine</b> <span style="float: right;">Quadríceps, Glúteos</span>							
	Set 1	12 x	kg				
	Set 2	10 x	kg				
	Set 3	8 x	kg				
	Set 4	4 x	kg				
	Set 5	4 x	kg				
	Observação						
Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Suba para a máquina. Dobre os joelhos. Estique ambas as pernas.							

Exercícios	Data	/	/	/	/	/	/
<b>3. Agachamento, Aparelho Smith</b> <span style="float: right;">Quadríceps, Glúteos</span>							
	Set 1	12 x	kg				
	Set 2	24 x	kg				
	Set 3	24 x	kg				
	Set 4						
	Set 5						
	Observação: Nota do treinador: REST PAUSE - 12 COM A PERNA RETA + 12 COM AS PERNAS ABERTAS (SUMO).						
Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre na barra. Dobre os joelhos. Descontraia os glúteos.							

Exercícios	Data	/	/	/	/	/	/
<b>4. Leg Press 45°</b> <span style="float: right;">Quadríceps, Glúteos</span>							
	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.							

Exercícios	Data	/	/	/	/	/	/
<b>5. Flexão de Perna Deitado no Aparelho</b> <span style="float: right;">Músculos isquiotibiais</span>							
	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	/	/	/	/	/	/
<b>6. Standing leg curl machine, left</b> <span style="float: right;">Músculos isquiotibiais</span>							
	Set 1	48 s	kg				
	Set 2	40 s	kg				
	Set 3	32 s	kg				
	Set 4						
	Set 5						
	Observação						
Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Aproxime os pés das nádegas.							

Exercícios	Data	/	/	/	/	/	/
<b>7. Hip thrust band resisted one leg, left</b> <span style="float: right;">Glúteos</span>							
	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.							