

Plano de Treinamento de Musculação

Segunda-feira: Peito e Tríceps

Exercício	Séries	Repetições	Dicas
Supino Reto	3	12	Manter as costas apoiadas no banco.
Supino Inclinado	3	12	Inclinar o banco em 30 graus.
Tríceps na Polia	3	15	Manter os cotovelos estáveis.

Terça-feira: Costas e Bíceps

Exercício	Séries	Repetições	Dicas
Puxada Frontal	3	12	Puxar a barra até a altura do peito.
Remada Curvada	3	12	Manter a coluna reta durante o exercício.
Rosca Direta	3	15	Não balançar o corpo para levantar o peso.

Quarta-feira: Pernas e Abdômen

Exercício	Séries	Repetições	Dicas
Agachamento	3	12	Manter a postura ereta e descer até formar 90 graus com os joelhos.
Leg Press	3	12	Não bloquear os joelhos ao estender as pernas.
Abdominal Supra	3	20	Não puxar o pescoço com as mãos.

Quinta-feira: Ombros e Trapézio

Exercício	Séries	Repetições	Dicas
Elevação Lateral	3	12	Levantar os pesos lateralmente até a altura dos ombros.
Desenvolvimento com Halteres	3	12	Pressionar os halteres acima da cabeça.
Encolhimento com Halteres	3	15	Levantar os ombros em direção às orelhas.

Sexta-feira: Treino de Corpo Inteiro

Exercício	Séries	Repetições	Dicas
Supino Reto	3	12	Manter as costas apoiadas no banco.
Puxada Frontal	3	12	Puxar a barra até a altura do peito.
Agachamento	3	12	Manter a postura ereta e descer até formar 90 graus com os joelhos.