



PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

**TÉCNICA COM
BRUTALIDADE
2.0**

PESOS LIVRES TREINO INTERMEDIÁRIO

DIVISÃO: A, B, C, D, E (5 TREINOS SEMANAIS)

Autor: *Fabricao Pacholok*

"Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde."

ÍNDICE

TREINO INTERMEDIÁRIO COM PESOS LIVRES -

DIVISÃO A B C D E.....4

SEGUNDA - TREINO A

DORSAIS E PANTURRILHAS.....5

TERÇA - TREINO B

PEITORAL E ABDOMINAIS.....6

QUARTA - TREINO C

PERNAS - ANTERIORES E POSTERIORES.....7

QUINTA - TREINO D

OMBROS E PANTURRILHAS.....8

SEXTA - TREINO E

BRAÇOS.....9

TREINO INTERMEDIÁRIO COM PESOS LIVRES

DIVISÃO: ABCDE - 5 TREINOS SEMANAIS

Nessa divisão de treinos, iremos mostrar uma diversidade de exercícios para você executar em qualquer academia ou espaço, devido a variedade de movimentos e exercícios sem nenhum tipo de maquinário.

Os acessórios considerados **Pesos Livres** são utilizados para promover resistência muscular e requerem maior equilíbrio do que quando os exercícios são feitos em aparelhos de musculação. O esforço é adicional quando se faz exercícios com pesos livres e isso resulta em ação pontual no músculo trabalhado.

Os Pesos Livres são os halteres, barras, kettlebell, Medicine Ball, disponíveis no portfólio do ISP Saúde, além de acessórios como o suporte de halteres e anilhas, entre outros.

SEGUNDA - TREINO A

DORSAIS E PANTURRILHAS

- Panturrilhas em pé com halteres ou barra
- 4 x séries de 20 repetições (segurar o halter abraçado ao peito) - intervalo 30 segundos;
- Panturrilha sentada com anilha sobre as pernas - 4 x séries de 12 a 20 repetições - intervalo 45 segundos;
- Levantamento terra - 2 x séries de aquecimento em torno de 15 repetições com progressão de cargas - 4 x séries de 10 a 06 repetições com progressão de carga - intervalo até 2 minutos;
- Remada curvada unilateral com halteres - 4 x 12 repetições (cada braço) - intervalo 60 segundos;
- Remada curvada com barra - 4 x séries de 08 a 12 repetições (série com progressão de cargas em cada série) - intervalo 60 segundos;
- Hiper extensão de lombar com anilha - 4 x séries de 12 repetições - intervalo 60 segundos.

TERÇA - TREINO B

PEITORAL E ABDOMINAL

- Supino reto com barra - 2 x séries de aquecimento em torno de 20 repetições com progressão de cargas - 4 x séries de 08 a 12 repetições (com progressão de cargas em cada série) - intervalo 45 segundos;
- Crucifixo reto com halteres - 3 x séries de 12 repetições - intervalo 45 segundos;
- Supino inclinado com halteres - 4 x séries de 12 repetições (com progressão de cargas em cada série) intervalo 45 segundos;
- Supino declinado com barra - 4 x séries de 12 repetições - intervalo 45 segundos;
- Abdominais no solo ou no banco declinado (prancha) com peso - 4 x séries de 15 repetições - intervalo 4 segundos;
- Abdominais no solo (Planks) - 4 x séries de 30 segundos - intervalo 60 segundos.

QUARTA - TREINO C

PERNAS (ANTERIORES E POSTERIORES)

UTILIZAR ACESSÓRIOS FAIXAS DE JOELHO E CINTURÃO

- Agachamento livre com barra - 2 x séries de aquecimento em torno de 20 repetições com progressão de cargas - 4 x séries de 08 a 12 repetições (com progressão de cargas em cada série) - intervalo 90 segundos;
- Extensor nórdico - 4 x séries de 10 repetições - intervalo 60 segundos;
- *Stiff* com barra - 4 x séries de 12 repetições - intervalo 45 segundos;
- Flexor nórdico (Ex: utilizar o banco do *pulley* e uma barra para dar apoio na frente do corpo) - 3 x séries de 08 a 10 repetições - intervalo 60 segundos;
- Agachamento búlgaro com halteres - 3 x séries de 12 repetições por perna - intervalo 45 segundos.

QUINTA- TREINO D

OMBROS E PANTURRILHAS

- Desenvolvimento com halteres - 2 x séries de aquecimento com progressão de carga - 4 x séries de 12 repetições (com progressão de cargas a cada série) - intervalo 45 segundos;
- Elevação lateral sentado - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo 45 segundos;
- Elevação frontal com barra - 3 x séries de 12 repetições - intervalo 45 segundos;
- Remada em pé com barra W - 4 x séries de 12 repetições - intervalo 60 segundos;
- Encolhimento com barra ou halteres - 4 x séries de 12 repetições (com pico de contração no final do movimento) - intervalo 45 segundos;
- Panturrilhas em pé com halteres ou barra - 4 x séries de 20 repetições (segurar o halter abraçado ao peito) - intervalo 45 segundos;
- Panturrilha sentada com anilha sobre as pernas - 4 x séries de 12 a 20 repetições - intervalo 30 segundos.

SEXTA- TREINO E

BRAÇOS

- Rosca direta com barra W - 4 x séries de 08 a 12 repetições (com progressão de cargas em cada série) - intervalo 45 segundos;
- Rosca alternada sentado ou em pé - 4 x séries de 10 a 12 repetições - intervalo 45 segundos;
- Rosca punho com barra sobre o banco - 4 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo 45 segundos;
- Rosca direta com barra W - 4 x séries de 12 repetições - intervalo 30 segundos;
- Rosca alternada - 3 x séries de 08 a 12 repetições (cada braço) - intervalo 45 segundos;
- Rosca punho com barra (no bando) - 3 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo 45 segundos;
- Rosca *Scott* - 4 x séries de 12 repetições - intervalo de 45 segundos;
- Rosca alternada - 3 x séries de 08 a 12 repetições (cada braço) - intervalo 45 segundos;
- Rosca punho com barra (no banco) - 3 x séries de 12 a 15 repetições - intervalo 45 segundos.