



PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

TÉCNICA COM BRUTALIDADE 2.0

TREINO CATEGORIA WELLNESS

Ênfase em Quadríceps

Autor: *Fabricao Pacholok*

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

ÍNDICE

TREINO CATEGORIA WELLNESS

ÊNFASE EM QUADRÍCEPS.....4

SEGUNDA - ANTERIOR DE COXA.....5

TERÇA - PANTURRILHAS, COSTAS E ABDOMINAIS.....6

QUINTA - POSTERIORES DE COXA E

GLÚTEOS.....7

SEXTA FEIRA - PANTURRILHAS, PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E

ABDÔMEN.....8

SÁBADO - QUADRÍCEPS ISOLADO9

TREINO CATEGORIA WELLNESS ÊNFASE EM QUADRÍCEPS

Nessa divisão vamos mostrar o treino dentro das necessidades que normalmente enfatizamos das atletas da categoria *Wellness*, nessa divisão em questão vamos priorizar quadríceps, dando estímulos até a falha nas segundas e quintas e aos sábados um estímulo submáximo (sem levar a musculatura ate fadiga).

SEGUNDA - ANTERIOR DE COXA

SÉRIES ATÉ A FALHA

- Extensor com pico de contração de 2 segundos (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- Agachamento livre (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- *Leg 45°* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 1 minuto;
- *Hack* 4x 8 a 12 - intervalo 45 segundos;
- Afundo *Smith* com *Step* (3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- Flexor nórdico invertido 3x rm - intervalo 1 minuto.

TERÇA - TREINO B - PANTURRILHAS, COSTAS E ABDOMINAIS

3 SÉRIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO (SÉRIES SUBMÁXIMAS - INTERVALO 40 SEGUNDOS)

- Panturrilha na máquina em pé ou *Smith* (5 séries de 15 a 20 com 2 segundos de pico de contração);
- *Pulley* frente aberto;
- *Pulley* frente supinado;
- Remada curvada barra pegada pronada;
- Remada baixa pegada aberta;
- Lombar no banco romano;
- 5 séries abdominal infra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica;
- 3 séries supra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica.

QUARTA-FEIRA (DESCANSO).

QUINTA - POSTERIORES DE COXAS E GLÚTEOS - SÉRIES ATÉ A FALHA

- (Pré Ativação) abdutor com 3 segundos de pico de contração (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- (Pré Ativação) elevação de quadril com *mini band* (3x10 a 15) intervalo 30 segundos;
- Terra sumô com *step* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x6 a 10) intervalo 2 minutos;
- Afundo Smith com *step* (3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- Leg 45° 3x 8 a 12 intervalo 1 minuto;
- Flexor sentado combinado com *Stiff* (3x10 a 15) intervalo 1 minuto;
- Flexor deitado 4x 10 a 15 (após falhar + 10 segundos de isometria) intervalo 30 segundos;
- Glúteo no cabo com 3 segundos de pico de contração (3x 10 a 15) intervalo 30 segundos.

SEXTA - PANTURRILHAS, PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E ABDÔMEN

3 SÉRIES DE 10-15 EM CADA EXERCÍCIO (SÉRIES SUBMÁXIMAS INTERVALO 40 SEGUNDOS)

- Panturrilha na máquina em pé ou Smith (5 séries de 15 a 20 com 2 segundos de pico de contração);
- Supino inclinado barra;
- Elevação lateral sentado;
- Elevação lateral unilateral banco 45°;
- Elevação frontal barra;
- Tríceps corda;
- 5 séries abdominal infra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica;
- 3 séries supra na prancha + 1 minuto de prancha isométrica.

SÁBADO - QUADRÍCEPS ISOLADO

- 10 séries cadeira extensora repetições entre 10 a 15.

DOMINGO (DESCANSO).