



**ANDRÉ LUIZ**

NUTRIÇÃO CLÍNICA / ESPORTIVA  
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CRN3 39204 | CREF 058079 G/SP



personalandreluiz@hotmail.com



personalandreluiz



andreluizteam

**Aluno(a): Rodrigo**

**Treinamento A – Peito e tríceps**  
**supino Reto 4x 8 a 12**

**Crucifixo inclinado 4x 8 a 12**

**Supino inclinado 4x 8 a 12**

**Crucifixo reto 4x 8 a 12**

**Peck deck 4x 8 a 12**

**Tríceps testa barra w 4x 8 a 12**

**Pulley tríceps 4x 8 a 12 corda**

**Tríceps supinado livre ou smith 4x 8 a 12**

**Abdominal infra na prancha 3x até fadigar**

**Abdominal infra no banco 3x até fadigar**

**Treinamento B – Costas e bíceps**

**Pulley frontal 4x 8 a 12**

**Remada máquina 4x 8 a 12**

**Remada unilateral 4x 8 a 12**

**remada cavalinho 4x 8 a 12**

**Banco lombar 4x 8 a 12**

**Rosca direta 4x 8 a 12**

**Rosca alternada 4x 8 a 12**

**Rosca scott 4x 8 a 12**

**Gêmeos no leg press 4x 8 a 12**

**Gêmeos sentado 4x 8 a 12**

**Treinamento C –ombros**

**Elevação lateral 4x 8 a 12**

**Desenvolvimento máquina 4x 8 a 12**

**Elevação lateral unilateral no cabo sem parar 4x 8 a 12**

**Elevação frontal no cabo 4x 8 a 12**

**Remada alta 4x 8 a 12**

**Encolhimento com barra 4 x8 a 12**

**Peck deck invertido 4x 8 a 12**

**Abdominal na máquina com peso 3x20**

**Abdominal na prancha 3x até fadigar**

**Treinamento D – Perna**

**Agachamento no smith 4x 8 a 12**

**Leg press 4x 8 a 12**

**Agachamento no hack 4x 8 a 12**

**Cad extensora 4x 8 a 12**

**Cad adutora 4x 8 a 12**

**Mesa flexora 4x 8 a 12**

**Cad flexora 4x 8 a 12**

**Stiff 4x 8 a 12**

**Cad abdutora 4x 8 a 12**

**Gêmeos em pé 4x 8 a 12**

**Gêmeos sentado 4x 8 a 12**

**Observações: intervalo entre as séries no mínimo 30s até 1 minuto no máximo**

**AERÓBICO BAIXA/MODERADA INTENSIDADE: 20 a 30 minutos pós treino ou em outro horário**