



ANDRÉ LUIZ

NUTRIÇÃO CLÍNICA / ESPORTIVA
PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA

CRN3 39204 | CREF 058079 G/SP



personalandre Luiz@hotmail.com



personalandre Luiz



andre Luizteam

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 cavaleiro 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 4x 8 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 abdução 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