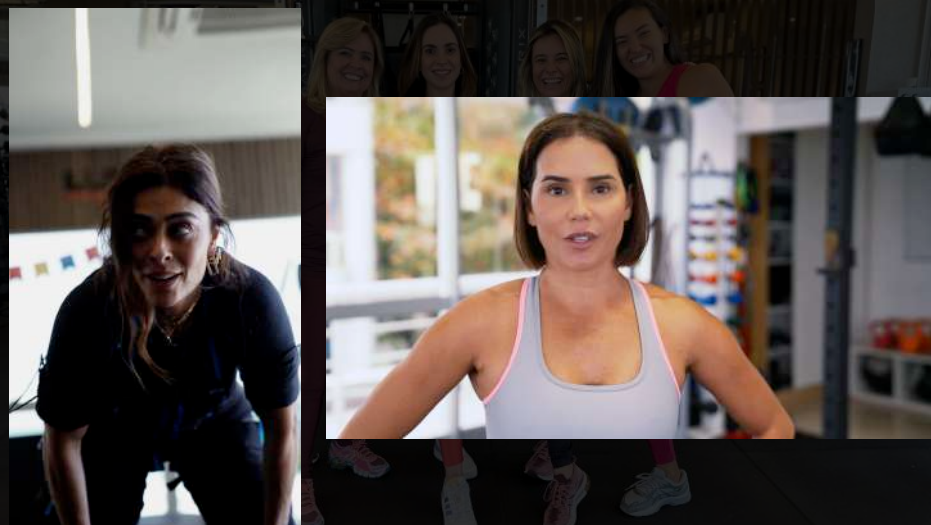


TREINO FEMININO

Personalização e Resultados: Teoria e Prática

@RafaLund







RAFA LUND

Msc Sport Sciences
 Personal Trainer
 Lund Trainers
 Lund OnLine
 Lund Academy
 Treino Baseado em Evidência

 @RafaLund
 @LundTrainers - @LundAcademy - @Lund.Online



**RESULTADO NÃO É
 APENAS ESTÉTICA!**

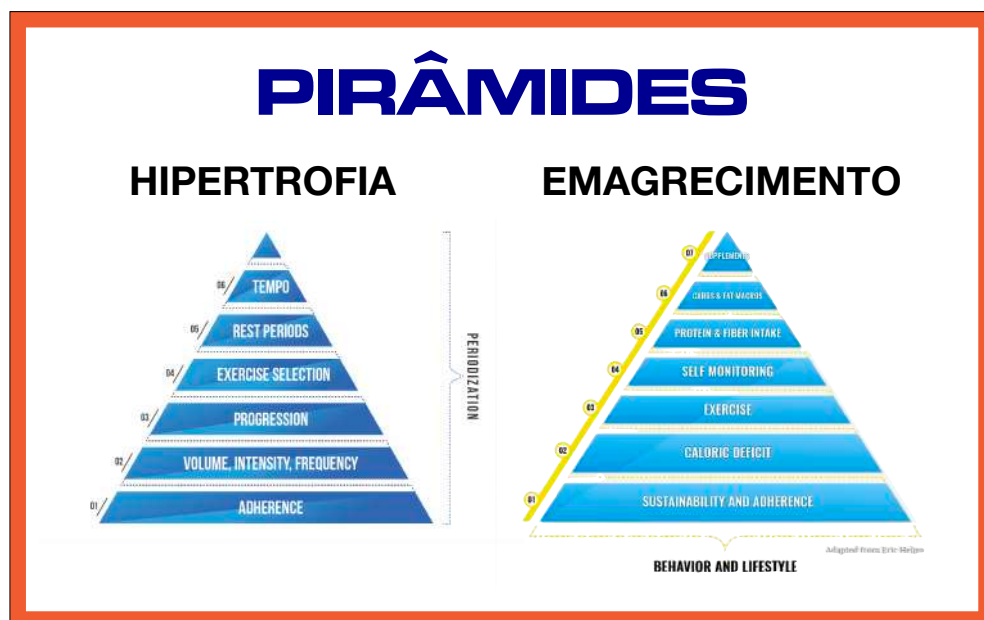
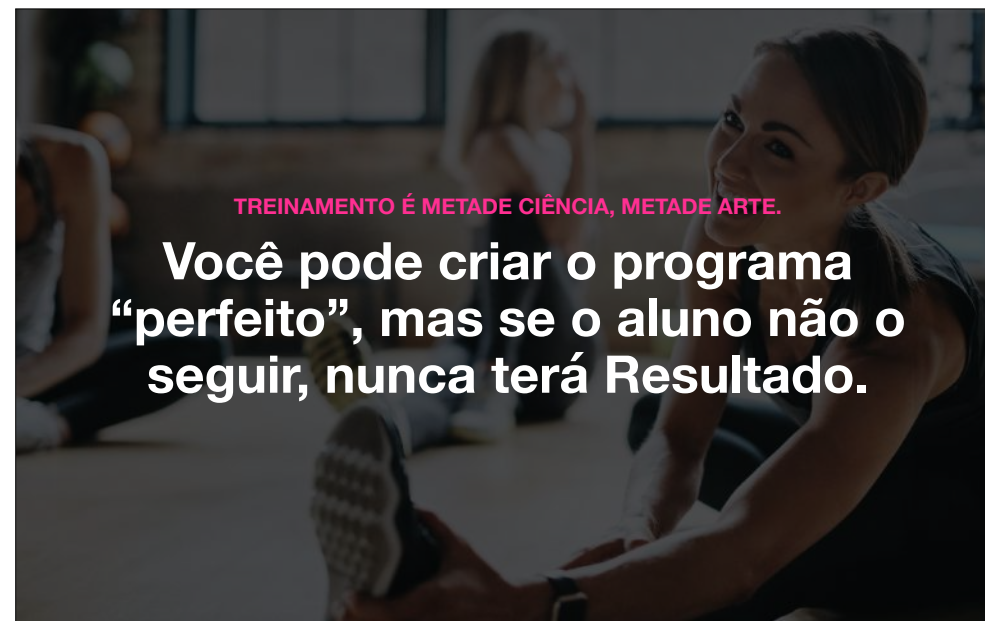
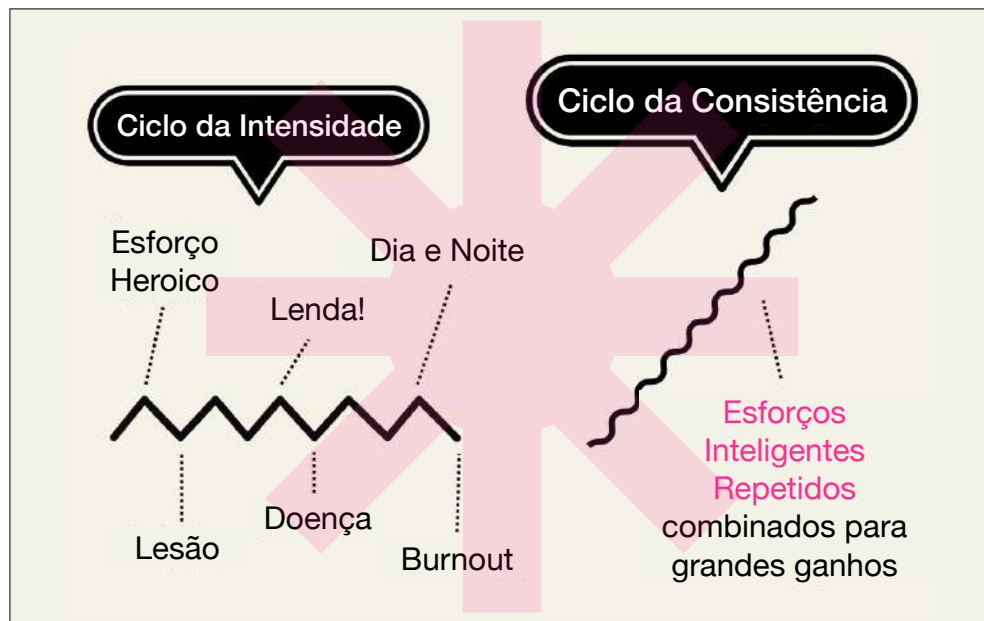
A maior parte dos Clientes que nos procura quer alguma mudança na composição Corporal, mas...

Benefícios do Exercício (ACSM)

Emagrecimento estético	Melhora da qualidade do sono
Emagrecimento para melhora da saúde	Controle do apetite
Aumento de massa muscular (Hipertrofia)	Melhora da aparência física (confiança/ autoestima/ postura)
Definição muscular	Aumento do desempenho esportivo
Aumento do condicionamento físico geral	Redução de dores
Controle/enfrentamento do estresse	Redução de dor lombar
Controle/enfrentamento da ansiedade	Controle do colesterol
Aumento da longevidade	Aumento da estabilidade das articulações
Aumento da qualidade de vida	Fortalecimento muscular
Prevenção ou controle de doenças metabólicas	Aumento do convívio social
Melhora da saúde mental	Coordenação motora
Prevenção/controle da osteoporose	Melhora do desempenho sexual
Prevenção de alguns tipos de câncer	Gerenciamento da raiva e hostilidade
Prevenção de quedas	Redução das preocupações do dia-a-dia
Reabilitação física	Melhora da vestimenta das roupas
Controle do sobrepeso e obesidade	Aumento da satisfação com a vida
Aumento da energia/disposição	Promoção do relaxamento



**CONSISTÊNCIA
 E PROGRESSÃO**





Padrões Hormonais podem influenciar as respostas ao treinamento

Ciclo Menstrual
Mudanças cíclicas nos hormônios ovariano

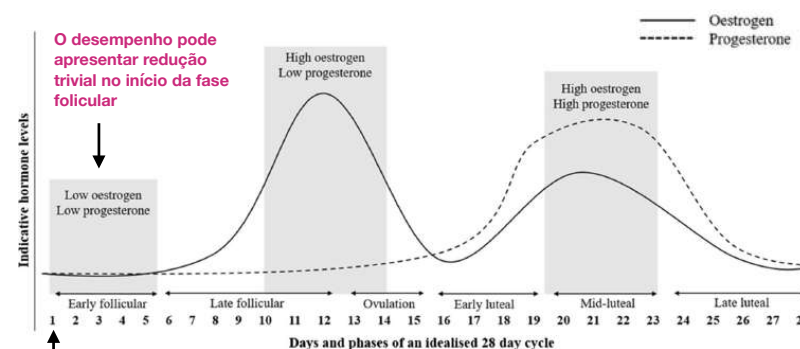
Contraceptivos ou Reposição Hormonal
Comumente são hormônios esteróides sintéticos.

Gravidez ou Menopausa
Pode haver níveis muito altos de estrogênio e progesterona e um rápido declínio dos hormônios ovarianos.



Elliott-Sale et al. Sports Med. 2021

CICLO MENSTRUAL E DESEMPENHO



1º dia da Menstruação

Sports Med. 2020 Oct;50(10):1813-1827.

O efeito da fase do ciclo menstrual no desempenho é muito variável entre os estudos, dificultando uma conclusão geral.

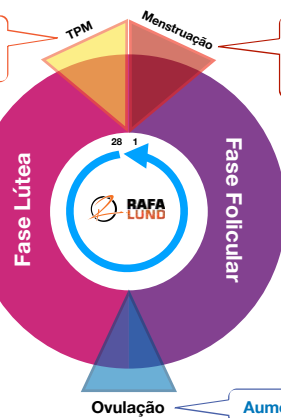
CICLO MENSTRUAL E DESEMPENHO

Possíveis mudanças de humor e ansiedade.
Aumento do apetite e desejo de "comfort foods" como chocolate...

Um fluxo forte pode afetar a concentração de Hemoglobina e consequentemente a capacidade do exercício. Nem sempre afeta o desempenho mas pode gerar letargia.

AUMENTO DA TEMPERATURA CORPORAL E DO GASTO ENERGÉTICO.

AUMENTO DA RESPOSTA AO TREINO DE FORÇA.

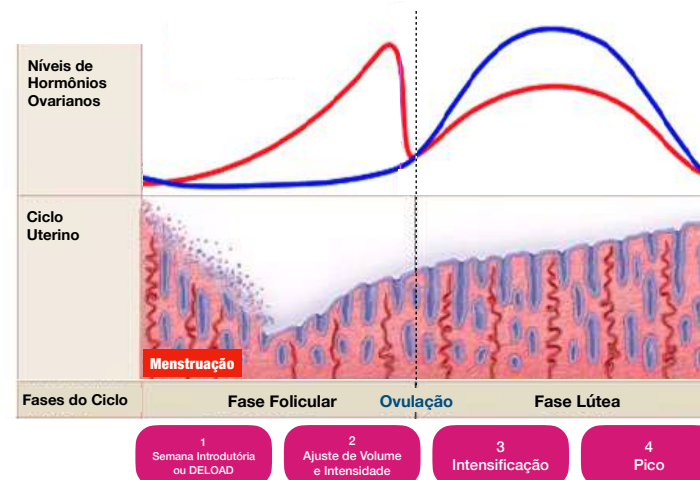


Aumento do risco de lesão.

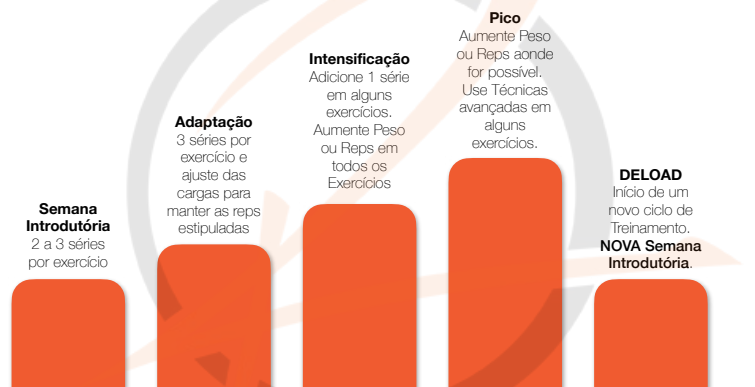
Baseado no texto de Greg Nuckolls - Stronger by Science

Mulheres atletas já conseguiram seus maiores records em todas as fases do ciclo menstrual, usando ou não contraceptivo. Por isso, embora exista uma grande diferença no meio hormonal que fisiologicamente poderiam afetar o desempenho, as mudanças geralmente são relacionadas a gravidade dos sintomas menstruais, incluindo motivação, sensação de falta de energia e redução da concentração.

PERIODIZAÇÃO BASEADA NA MULHER



Progressão do Método Lund



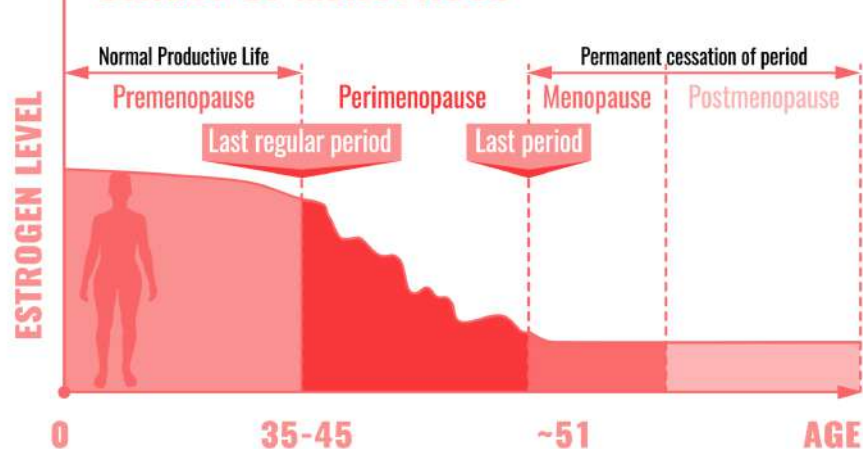
- Os aumentos de Volume devem ser feitos numa Base Individual.
- Deload apenas se os níveis de Fadiga estiverem altos a ponto de impactar o Desempenho.

CONTRACEPTIVOS

Diferentes tipos, tempo de uso, protocolos...



STAGES OF MENOPAUSE



Symptoms of menopause — global prevalence, physiology and implications

Patrizia Monteleone, Giulia Mascagni, Andrea Giannini, Andrea R. Genazzani and Tommaso Simoncini

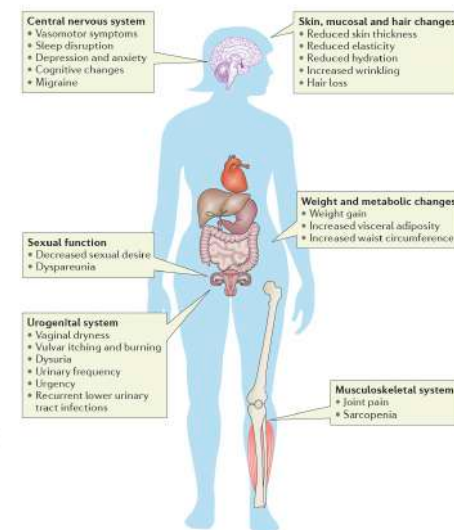


Figure 1 | Overview of menopausal symptoms. Symptoms of menopause include central nervous system (CNS) related disorders, bodily alterations related to cardio-metabolic changes, musculoskeletal alterations, urogenital and skin atrophy and sexual dysfunction. Perimenopause is associated with the worst menopausal symptom burden, arising from neurochemical changes within the CNS leading to severe vasomotor symptoms, sleep disorders and depression, which might affect cognitive function. Long-term manifestations of definite oestrogen decline result in urogenital atrophy and ageing of the skin, whereas osteoporosis and sarcopenia might develop during the postmenopausal period.

Narrative Review of Sex Differences in Muscle Strength, Endurance, Activation, Size, Fiber Type, and Strength Training Participation Rates, Preferences, Motivations, Injuries, and Neuromuscular Adaptations

James L. Nuzzo

School of Medical and Health Sciences, Edith Cowan University, Joondalup, Western Australia, Australia

Programas de treinamento de força devem focar em objetivos individuais.

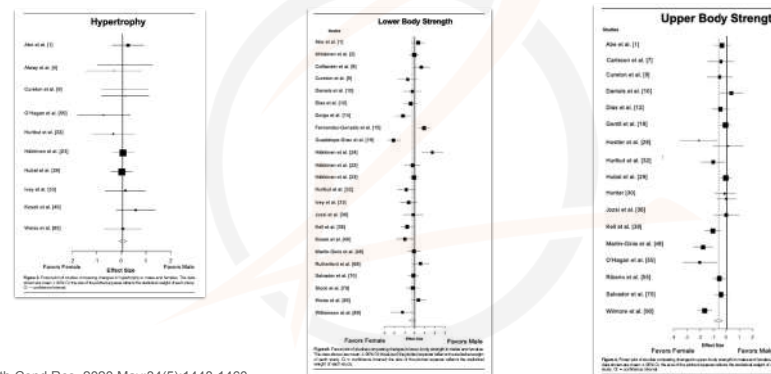
As diretrizes de prescrição de treinamento são neutras quanto ao sexo e não precisam ser específicas para homens ou mulheres. Contudo, em situações onde prescrições individualizadas não são possíveis, conhecer as diferenças médias entre os sexos pode ser útil.

Mulheres geralmente preferem exercícios para inferiores e tronco, e requerem mais supervisão e instrução.

Homens preferem exercícios para a parte superior do corpo, intensidades mais altas, desafios e competição (como sistemas de pontos exibidos publicamente).

Essas considerações específicas podem aumentar o prazer e a adesão ao exercício, maximizando melhorias na saúde, aptidão física e desempenho atlético.

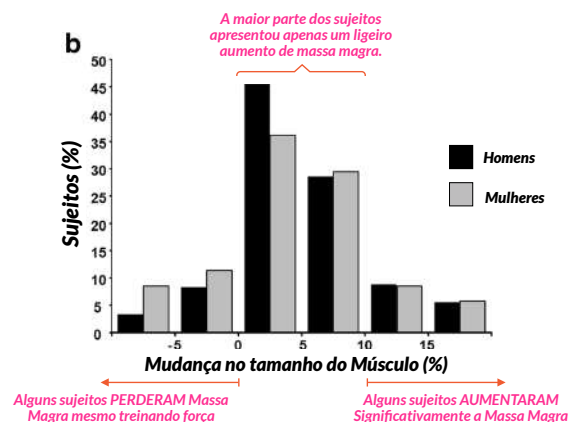
Homens e Mulheres respondem de forma similar ao Treino de Força



J Strength Cond Res. 2020 May;34(5):1448-1460.

Homens e mulheres tem potencial de resposta similar para Hipertrofia e Força de Membros Inferiores, mas mulheres podem superar os homens no aumento de força relativa para Membros Superiores.

Resposta ao Treino de Força

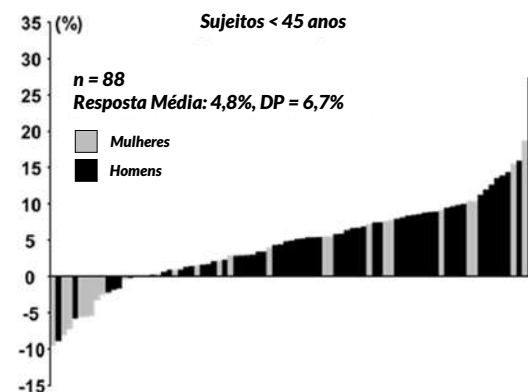


Não houve diferença estatística entre os Gêneros.

Age (Dordr). 2016 Feb;38(1):10.

Resposta ao Treino de Força

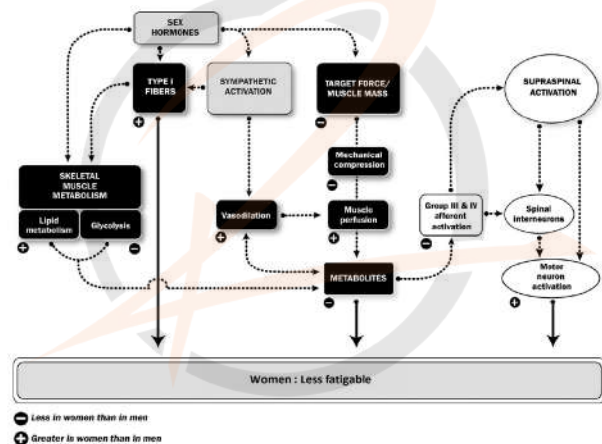
Mudança no Tamanho do Músculo - Variação Individual



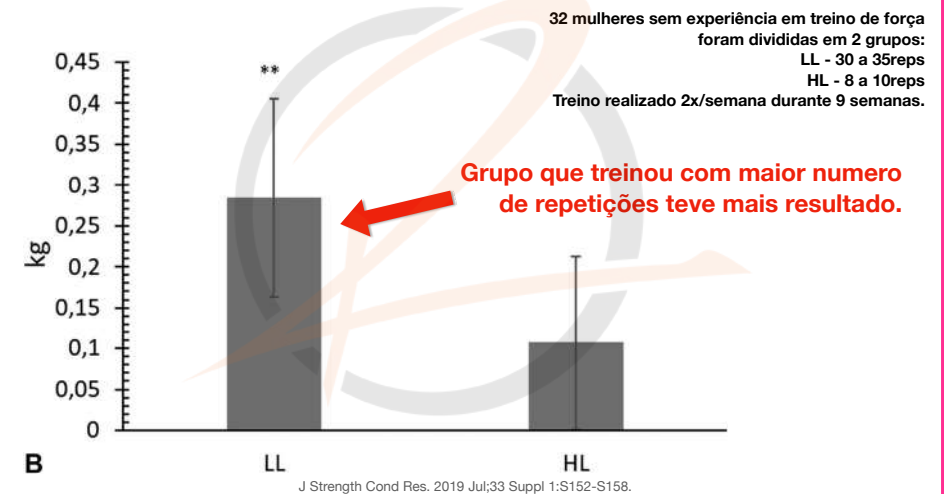
Foi observada uma considerável variação interindividual da resposta ao treino, independente do gênero.

Age (Dordr). 2016 Feb;38(1):10.

Mulheres são “menos fatigáveis”

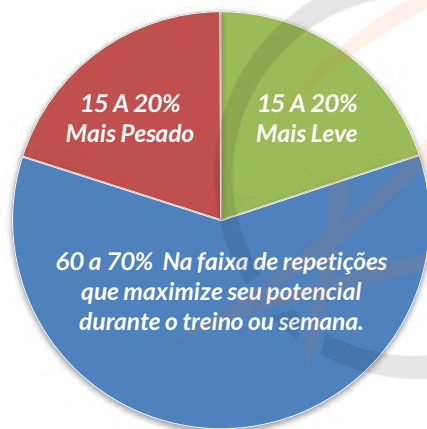


Mulheres respondem melhor a **Low Load**



Faixas de Repetições no Treino de Força

Diferenças entre Homens e Mulheres



Ache a faixa de repetições que permita seu aluno realizar a maior quantidade de repetições com qualidade em cada treino.

A MAIOR PARTE DOS MEUS ALUNOS HOMENS TREINA ENTRE 6 E 10REPS E MULHERES ENTRE 10 E 15REPS

Mulheres costumam **subestimar o peso**

Table 2
Frequency of maximum repetitions performed by gender.*

Range of repetitions	BP		BC		LP	
	n	%	n	%	n	%
Female						
<8	0	0	0	0	0	0
8–12†	3	12	3	12	1	4
13–17	7	28	7	28	7	28
18–22	6	24	5	20	7	28
23–27	3	12	3	12	0	0
28–32	1	4	3	12	6	24
>32	5	20	4	16	4	16
Total	25	100	25	100	25	100
Male						
<8	2	7.1	0	0	0	0
8–12†	13	46.5	8	28.5	4	14.3
13–17	9	32.1	12	42.9	9	32.1
18–22	2	7.1	6	21.4	7	25
23–27	1	3.6	1	3.6	3	10.7
28–32	0	0	0	0	1	3.6
>32	1	3.6	1	3.6	4	14.3
Total	28	100	28	100	28	100

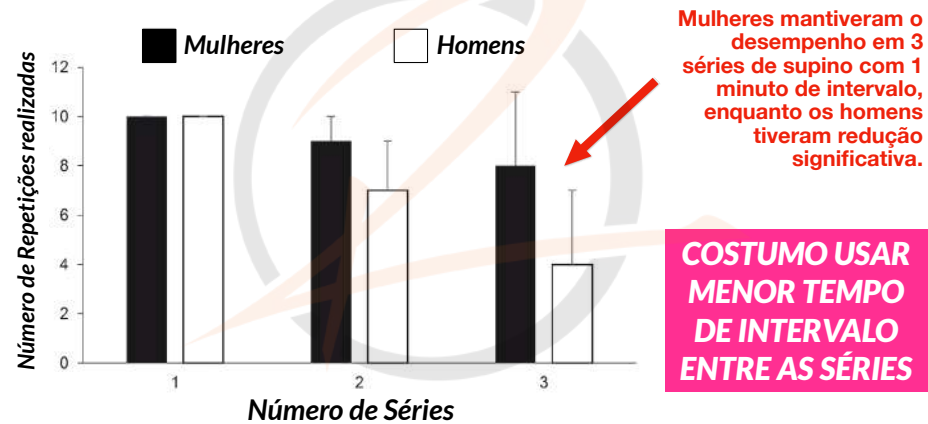
*BP = bench press; BC = biceps curl; LP = leg press; RF = relative frequency.
†Range of repetitions prescribed for training.

53 jovens adultos - homens e mulheres com diferentes níveis de experiência em treino foram perguntados - *Qual peso que você usa para fazer 10 repetições nesses exercícios:*

De 25 mulheres, apenas 3 usaram a carga adequada no supino e no bíceps e só 1 no Leg Press.

É COMUM QUE EU CONJUGUE EXERCÍCIOS NO TREINO DE MULHERES

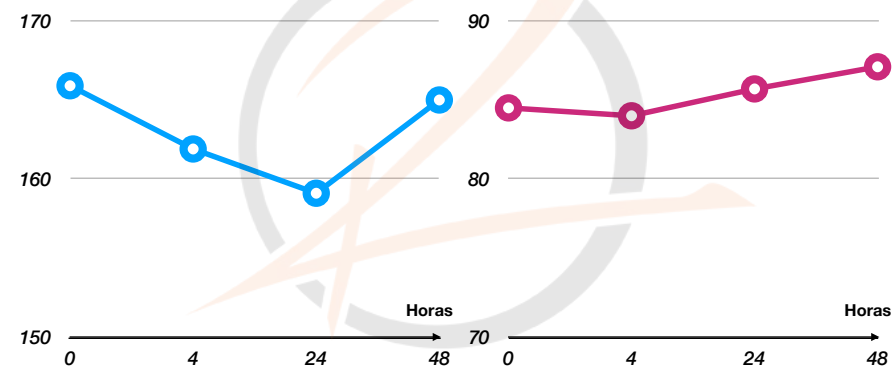
Mulheres **recuperam mais rápido**



J Strength Cond Res. 2012 Jul;26(7):1817-26.

Mulheres suportam **maior frequência**

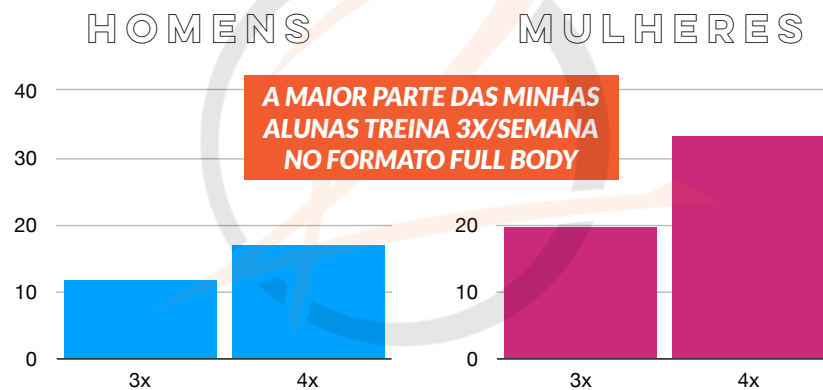
Resposta da Força após 5 séries de Supino



International Journal of Sports Physiology and Performance, 2010, 5, 184-196

Mulheres suportam **maior frequência**

Resposta da Força em diferentes Frequências semanais



National Strength and Conditioning Association Journal, 1985 - 7(1):26-28

“Não pego peso porque fico muito grande”

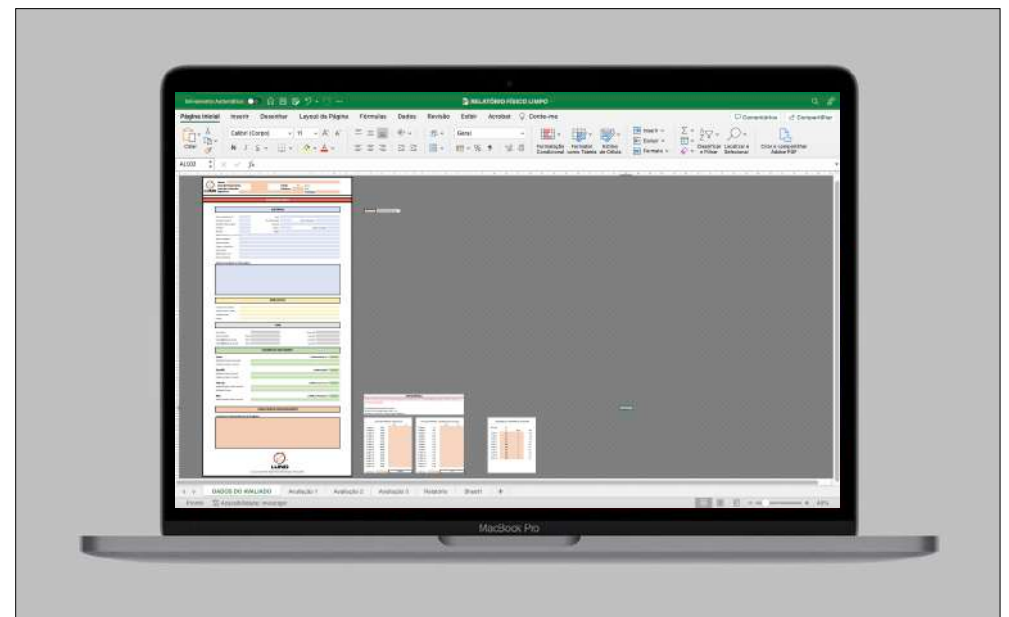


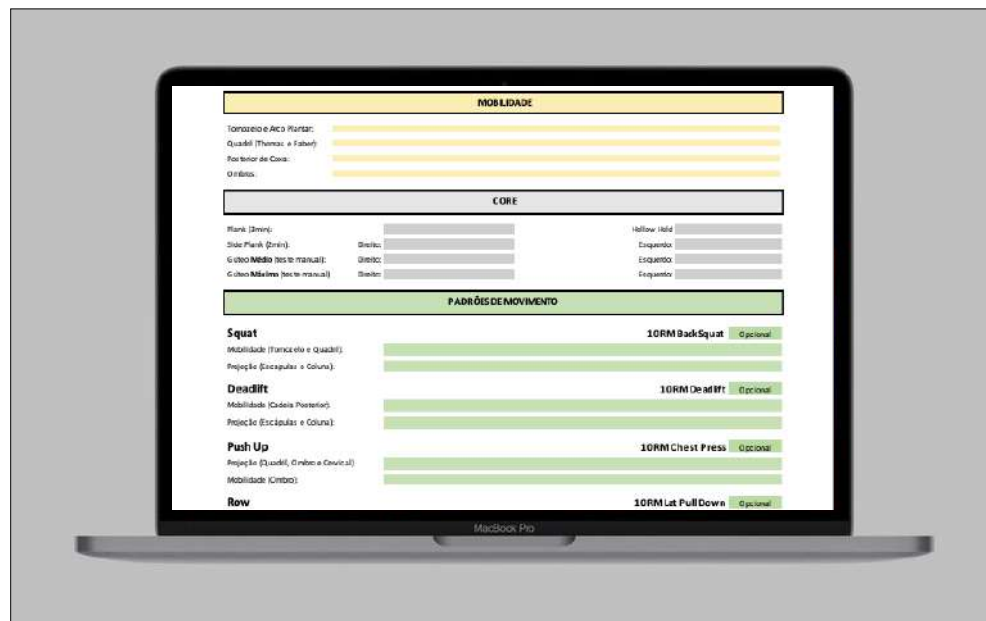


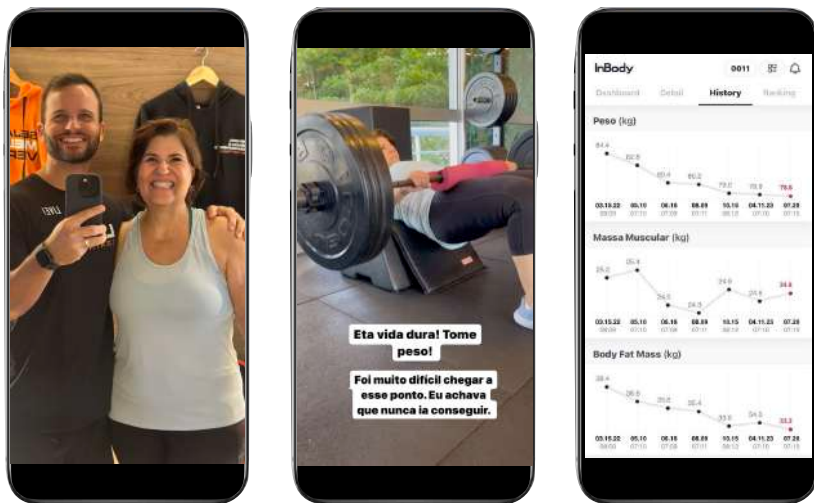
Consulta/Conversa Inicial



- ✓ Objetivo
- ✓ O que gosta e o que NÃO gosta
- ✓ O que já fez para tentar atingir o objetivo?
- ✓ Porque acha de deu errado e como poderia ser diferente?
- ✓ Exames Atuais, Histórico Familiar...
- ✓ **Avaliação de Movimento** para saber como será a Prescrição







Estágios de Consciência

Nem sempre nosso aluno está pronto para o "treino perfeito"



Sedentário

Iniciar a prática com exercícios que gerem prazer e aderência.

Intermediário

Treino regular inserindo mais exercícios específicos para atingir os objetivos e trabalhar as necessidades.

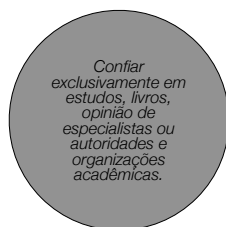
Engajado

Programa periodizado e específico, com sobrecarga progressiva e manipulação das variáveis de treino.

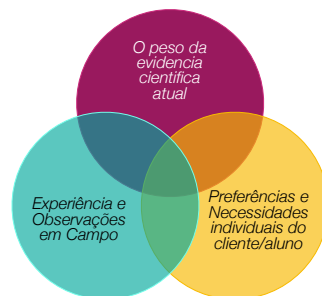


Prática Baseada em Evidência

O que algumas pessoas erroneamente acham que é:



O que REALMENTE é Prática Baseada em Evidências



Traduzido e adaptado de Alan Aragon

Prática Baseada em Evidências (PBE) é um conceito comumente mal interpretado. A literatura científica é crucial para PBE, funcionando como ponto de partida para individualizar programas de treinamento. No entanto, é apenas uma parte do conhecimento necessário.

Prática Baseada em Evidência

Abordagem Centrada no Aluno

Objetivos

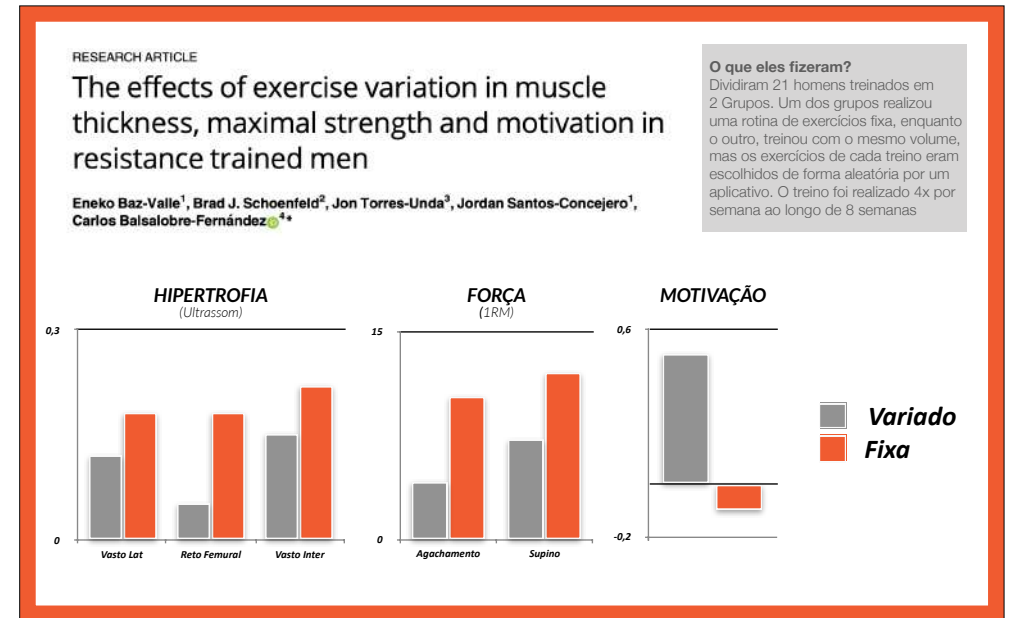
Hipertrofia
Emagrecimento
Definição

Necessidades

Dores, Lesões,
Mobilidade/Estabilidade
Doenças Crônicas

Preferências

Não gosta de
Treino de Força;
Prefere Outdoor.



Use **Desafios** para **Estimular** os Alunos



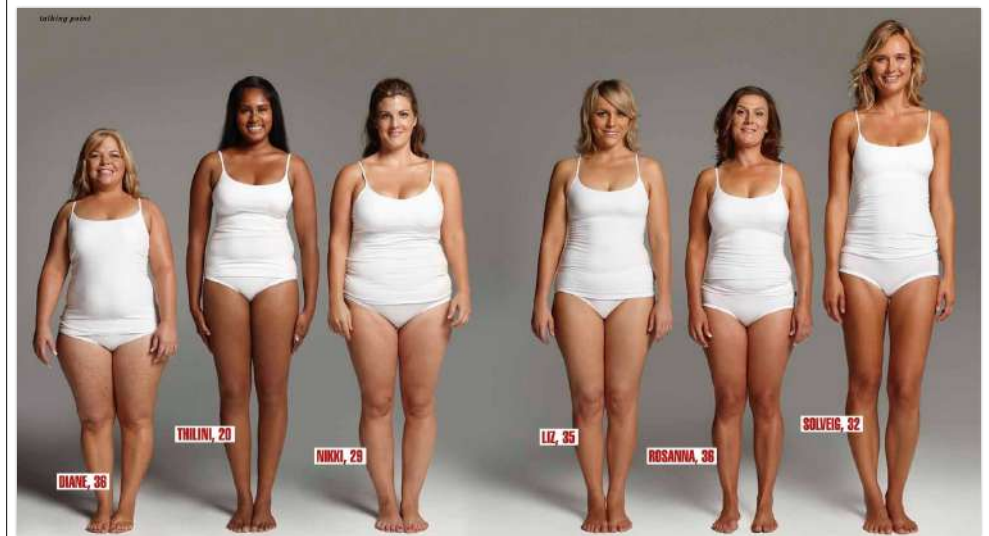
Deborah Secco desafia Flávia Alessandra nos abdominais

"Eu sou competitiva", disse durante treino nesta quinta-feira (1)

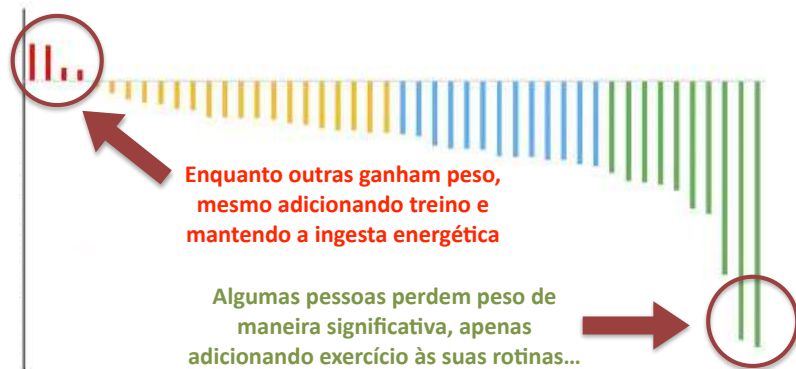


Deborah Secco começou esta quinta-feira (1) a todo vapor. A atriz, que treina com o personal trainer Rafel Lund, desafiou a amiga Flávia Alessandra nos abdominais. "Ele passou uns abdominais para Flávia que pararam a internet, o Instagram dele bombou. Eu tô querendo competir porque eu sou dessas", brincou.

Todas devem fazer **o mesmo** Treino?

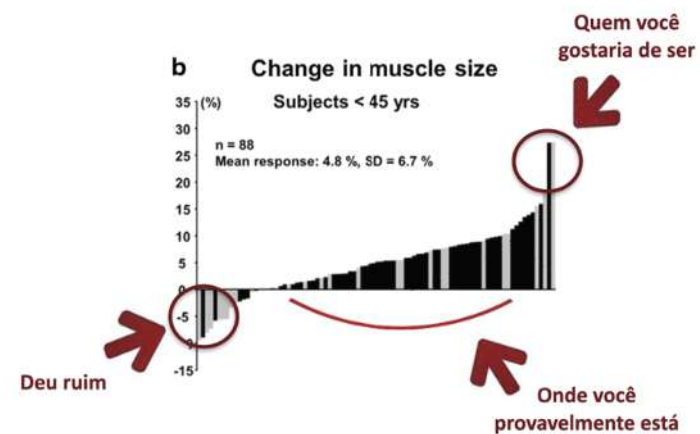


Variabilidade individual no Peso Corporal após 24 semanas de Exercício



Med Sci Sports Exerc. 2019 Feb;51(2):315-322

Mudanças no Tamanho do Músculo

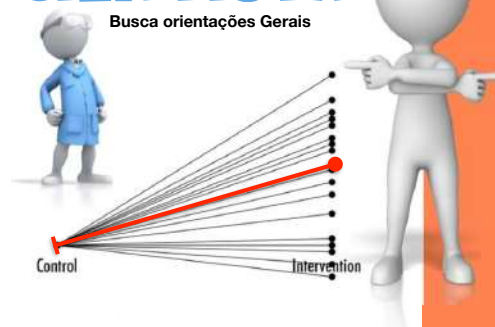


Age. 2016 Feb;38(1):10.

CIENTISTA TREINADOR

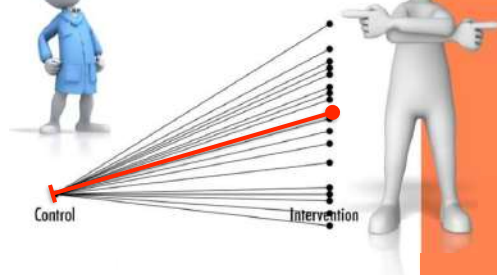


CIENTISTA TREINADOR



CIENTISTA TREINADOR

Busca orientações Gerais



**CONCLUSÃO DO
CIENTISTA**

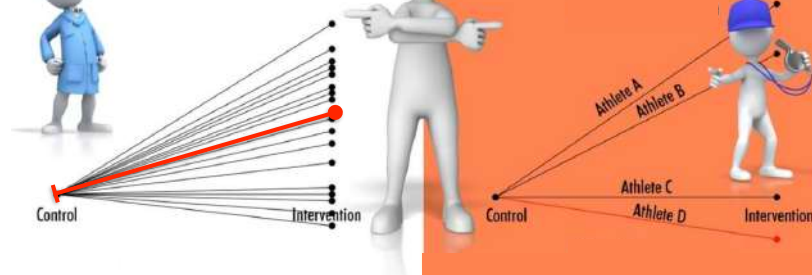
PROVÁVEL EFEITO POSITIVO

Adaptado de e12/MSportScience

CIENTISTA TREINADOR

Busca orientações Gerais

Otimiza estratégias
INDIVIDUAIS de Treinamento



**CONCLUSÃO DO
CIENTISTA**

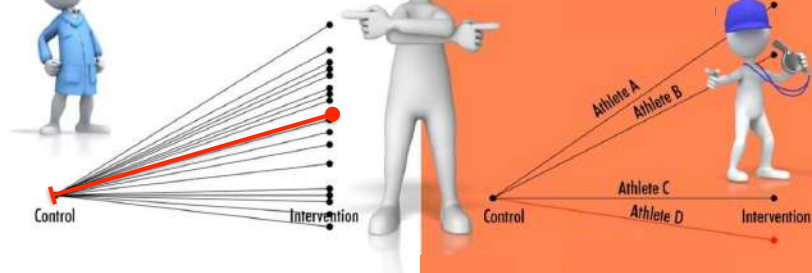
PROVÁVEL EFEITO POSITIVO

Adaptado de e12/MSportScience

CIENTISTA TREINADOR

Busca orientações Gerais

Otimiza estratégias
INDIVIDUAIS de Treinamento



**CONCLUSÃO DO
CIENTISTA**

PROVÁVEL EFEITO POSITIVO

**CONCLUSÃO DO
TREINADOR**

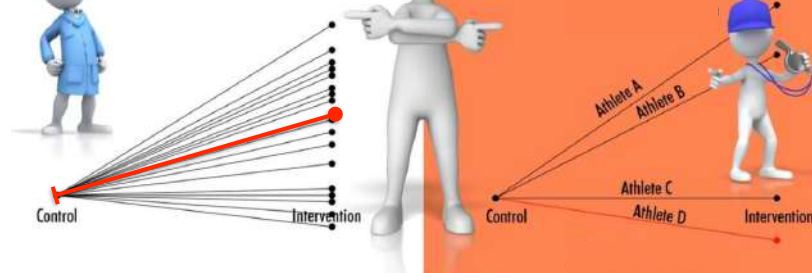
OBSERVEI REPOSTAS DIFERENTES. VOU
USAR APENAS COM OS ATLETAS A & B,
MAS NÃO COM OS ATLETAS C & D

Adaptado de e12/MSportScience

CIENTISTA TREINADOR

Busca orientações Gerais

Otimiza estratégias
INDIVIDUAIS de Treinamento



**CONCLUSÃO DO
CIENTISTA**

PROVÁVEL EFEITO POSITIVO

**CONCLUSÃO DO
TREINADOR**

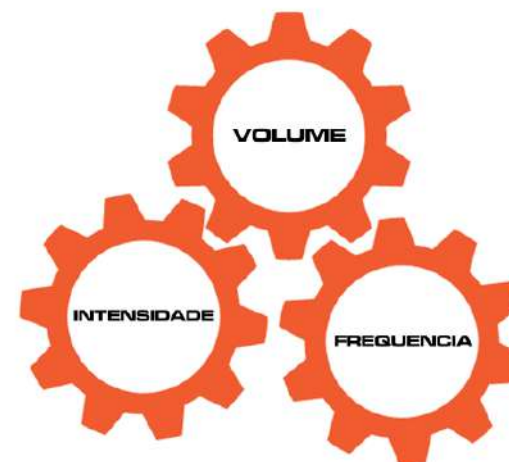
OBSERVEI REPOSTAS DIFERENTES. VOU
USAR APENAS COM OS ATLETAS A & B,
MAS NÃO COM OS ATLETAS C & D

Adaptado de e12/MSportScience

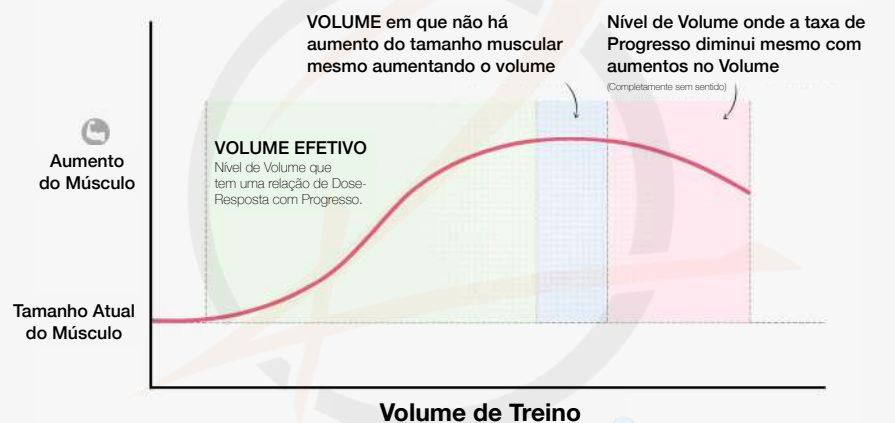
NÃO É necessariamente CONTRADITÓRIO



VIF - Relação entre as Variáveis



A Relação entre Volume e Progresso



Adaptado de Eric Helms

Segunda

Agachamento 4x
Passada 3x
Hip Thrust 3x
Cad. Flexora 3x
Panturrilha 3x

7 séries

Quinta

4x Stiff Leg
3x Afundo
3x Leg Press
3x Cad. Extensora
3x Cad. Abductora

9 séries

VOLUME = 16 séries para Quadríceps

7 Sinais de Exagero no Treino



Os **3 Principais Fatores** que **interferem** na sua capacidade de **Treino e Recuperação**

Estresse

Alimentação

Sono

Estrutura para Elaborar Primeiros Programas de Treinamento (newbie)

- 0 - Objetivo do Cliente
- 1 - Nível de Treinamento (sabe executar movimentos básicos)
- 2 - Frequência Semanal
- 3 - Necessidades Individuais
- 4 - Cardio (sim ou não e qual tipo)

Estrutura Geral do Treino

WARM UP

Preparar o Corpo para o Treino e trabalhar as Necessidades Individuais que serão necessárias nesse treino! (Ex: Num dia de Deadlift, não faz sentido mobilizar o tornozelo, mesmo que isso seja uma necessidade do aluno)

STRENGTH

Parte mais importante na elaboração do programa de treinamento. Essa é a parte que elaboramos em primeiro lugar. Seguir a estrutura de Treino que está nas Instruções para Elaboração de um Programa de Treino de Força Baseado no Método Lund.

CONDITIONING

Pode ser no final (Contínuo, HIIT ou HIRT), mas também pode ser intercalado com a parte de força. O mais importante é definir o Volume de Força e Cardio, baseado no tempo disponível e frequência semanal (alguns clientes topam fazer cardio por fora da sessão com Personal, isso também precisa ser considerado)

Comece estabelecendo os Grupamentos

Inferiores 5x				
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
1. Quadríceps 2. Quadríceps 3. Quadríceps 4. Posteriores 5. Posteriores 6. Adutores Quadril 7. Glúteo Médio	1. Costas 2. Costas 3. Peitoral 4. Ombro 5. Biceps 6. Triceps 7. Abdômen	1. Posteriores 2. Posteriores 3. Glúteos 4. Glúteos 5. Quadríceps 6. Panturrilha	1. Peitoral 2. Costas 3. Ombros 4. Ombros 5. Triceps 6. Biceps 7. Abdômen	1. Glúteos 2. Posteriores 3. Quadríceps 4. Quadríceps 5. Glúteo Médio 6. Panturrilha

Volume por Grupamento	
Quadríceps: 18 séries Posteriores: 15 séries Foco em Glúteos: 9 séries Panturrilha: 6 séries Adutores: 3 séries Glúteo Médio: 6 séries	Costas: 9 séries Peitoral: 6 séries Ombros: 9 séries Bíceps: 6 séries Triceps: 6 séries Abdômen: 6 séries

Em seguida coloque os Exercícios

Isso te dá clareza sobre quais grupamentos vai dar mais ou menos ênfase e a possibilidade de olhar o todo, antes de fazer cada treino individual.

Inferiores 5x -				
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
1. Agachamento 2. Split Squat 3. Cadeira Extensora 4. Mesa Flexora 5. Stiff com Barra 6. Cadeira Adutora 7. Glute Burn	1. Remada Fechada 2. Puxada Aberta 3. Supino 30 HBC 4. Abdução de Ombros 5. Biceps com Halter 6. Triceps Testa 7. Abdominal na Máquina	1. Deadlift 2. Cadeira Flexora 3. Bulgarian com Halter 4. Glúteo Caneleira 5. Leg Press 6. Panturrilha Máquina	1. Supino Reto HBL 2. Puxada Supinada 3. Desenvolvimento HBC 4. Remada Alta no Cross 5. Triceps no Cross 6. Biceps Apoiado 7. Abdominal Inverso + no Solo	1. Hip Thrust 2. Single Leg Deadlift 3. Reverse Lunge 4. Hack Machine 5. Cadeira Abductora 6. Panturrilha Sentado

Inferiores 5x - Revisado				
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
1. Agachamento 2. Split Squat 3. Cadeira Extensora 4. Mesa Flexora 5. Stiff com Barra 6. Cadeira Adutora 7. Glute Burn	1. Remada Fechada 2. Puxada Aberta 3. Supino 30 HBC 4. Abdução de Ombros 5. Biceps com Halter 6. Triceps Testa 7. Abdominal na Máquina	1. Deadlift 2. Bulgarian com Halter 3. Leg Press 4. Cadeira Flexora 5. Glúteo Caneleira 6. Panturrilha Máquina	1. Supino Reto HBL 2. Puxada Supinada 3. Desenvolvimento HBC 4. Remada Alta no Cross 5. Triceps no Cross 6. Biceps Apoiado 7. Abdominal Inverso + no Solo	1. Hip Thrust 2. Single Leg Deadlift 3. Reverse Lunge 4. Hack Machine 5. Cadeira Abductora 6. Panturrilha Sentado

Finalize a estrutura Geral

Inferiores 5x				
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4	DIA 5
WARM UP Necessidades e Aquecimento Específico				
1. Agachamento 2. Split Squat 3. Cadeira Extensora 4. Mesa Flexora 5. Stiff com Barra 6. Cadeira Adutora 7. Glute Burn	1. Remada Fechada 2. Puxada Aberta 3. Supino 30 HBC 4. Abdução de Ombros 5. Biceps com Halter 6. Triceps Testa 7. Abdominal na Máquina	1. Deadlift 2. Bulgarian com Halter 3. Leg Press 4. Cadeira Flexora 5. Glúteo Caneleira 6. Panturrilha Máquina	1. Supino Reto HBL 2. Puxada Supinada 3. Desenvolvimento HBC 4. Remada Alta no Cross 5. Triceps no Cross 6. Biceps Apoiado 7. Abdominal Inverso + no Solo	1. Hip Thrust 2. Single Leg Deadlift 3. Reverse Lunge 4. Hack Machine 5. Cadeira Abductora 6. Panturrilha Sentado
CONDITIONING Contínuo Intervalado Entre Blocos de Força				

Faça o Esquema de set x rep

DIA 1			
Nº	Exercício	Séries	Reps
1	Agachamento com Barra	3	8 a 10
2	Afundo com Halter	3	8 a 10
3	Cadeira Flexora	3	12 a 15
4	Supino Reto com Barra	3	8 a 10
5	Puxada no Triângulo	3	10 a 12
6	Triceps no Cross com Corda	3	12 a 15
7	Abdominal Inverso no Banco Inclinado	3	15 a 20
8			

Progressão do Método Lund



- Os aumentos de Volume devem ser feitos numa Base Individual.
- Deload apenas se os níveis de Fadiga estiverem altos a ponto de impactar o Desempenho.

5x por Semana - Sup/Inf

Dia 1 - Inferiores

Exercício	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Agachamento	3x 5 RIR 4	3x 5 RIR 3	4x 5 RIR 2	4x 5 RIR 1
Levantamento Terra	3x 5 RIR 4	3x 5 RIR 3	4x 5 RIR 2	4x 5 RIR 1
Cadeira Flexora	3x 10 a 12 RIR 3	3x 10 a 12 RIR 2	3x 10 a 12 RIR 1	4x 10 + 10
Cadeira Extensora	3x 10 a 12 RIR 3	3x 10 a 12 RIR 2	3x 10 a 12 RIR 1	4x 10 + 10
Cadeira Adutora	3x 12 a 15	3x 12 a 15	3x 12 a 15	3x 12 a 15
Glute Bum	2x	3x	3x	4x

Dia 4 - Superiores e Cardio

Exercício	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
(1) Puxada Aberta	3x 8 a 10 RIR 2	3x 8 a 10 RIR 2	4x 8 a 10 RIR 1	4x 8 a 10 RIR 0
(1) Abdução de Ombros	3x 12 a 15 RIR 0	3x 12 a 15 RIR 2	4x 12 a 15 RIR 1	4x 12 a 15 RIR 0
(2) Supino 30 com Halter	3x 10 a 12 RIR 3	3x 10 a 12 RIR 2	3x 10 a 12 RIR 1	4x 10 a 12 RIR 0
(2) Face Pull no Cross	3x 10 a 12 RIR 3	3x 10 a 12 RIR 2	3x 10 a 12 RIR 1	4x 10 a 12 RIR 0
(3) Tríceps Testa com Halter	3x 12 a 15 RIR 3	3x 12 a 15 RIR 2	3x 12 a 15 RIR 1	4x 12 a 15 RIR 0
(3) Biceps com Halter	3x 12 a 15 RIR 3	3x 12 a 15 RIR 2	3x 12 a 15 RIR 1	4x 12 a 15 RIR 0
Complex CORE Lateral				

* Os números indicam que os exercícios devem ser feitos em pares. Entre cada Par de exercício, fazer 1 TABATA na Bike, Transport ou Remo.



7 MOVIMENTOS FUNDAMENTAIS DO #MÉTODOLUND

EU TREINO MEUS ALUNOS PARA QUE ELES TENHAM BONS MOVIMENTOS

- 1 DOBRADIÇA DE JOELHO**
Agachamento
- 2 DOBRADIÇA DE QUADRIL**
Deadlift / Levantamento Terra
- 3 EMPURRAR NA HORIZONTAL**
Supino
- 4 EMPURRAR NA VERTICAL**
Desenvolvimento
- 5 PUXAR NA VERTICAL**
Puxada ou Barra
- 6 PUXAR NA HORIZONTAL**
Remada
- 7 ESTABILIZAÇÃO (E MOVIMENTOS ANTI-ROTACIONAIS)**
Exercícios de CORE

	Padrões	Exemplos
1	Dobradiça de Joelho	Agachamento / Leg / Hack
2	Dobradiça de Quadril	Deadlift / Stiff / Extensão Lombar
3	Empurrar Horizontal	Supinos
4	Empurrar Vertical	Desenvolvimento / Abdução
5	Puxar Horizontal	Remadas
6	Puxar Vertical	Puxadas
7	Estabilização (anti-rotacionais)	Plank / Side Plank / Pallof / Chop / Lift
8	Flexão de Joelho Isolado	Cadeira Flexora / Mesa Flexora / Flexão de Joelho em Pé e na Bola
9	Single Leg	Split Squat / Lunge / Búlgaro / SL Deadlift / B-Stance Deadlift
10	Dominância de Glúteo	Hip Thrust, Glúteo no Cabo, Caneleira, Abdução de Quadril



Inferiores 4x (opção 1- Sup/Inf)			
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
1. Agachamento 2. Split 3. Extensora 4. Hip Thrust 5. Mesa Flexora 6. Cad Abdutora (15 + 15) 7. Panturrilha Máq	1. Remada Fechada Maq 2. Puxada Aberta 3. Supino 30 HBC 4. Abdução de Ombros 5. Biceps com Halter 6. Triceps Testa com Halter 7. Abdominal na Máquina	1. Deadlift 2. Cadeira Flexora 3. Bulgarian 4. Leg Press 5. Hack Machine 6. Glúteo Can (10 + 15) 7. Cad Adutora	1. Supino Reto HBL 2. Puxada Supinada 3. Desenvolvimento HBC 4. Remada Alta no Cross 5. Triceps no Cross 6. Biceps Apoiado 7. Abdominal Inverso + no Solo (15 + 15)

Inferiores 4x (opção 2 - Ant/Post)			
DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 4
1. Agachamento 2. Split 3. Extensora 4. Cad Adutora 5. Panturrilha na Máquina 6. Supino Reto HBL 7. Desenvolvimento HBC 8. Triceps Cross	1. Deadlift 2. Cadeira Flexora 3. Bulgarian 4. Remada Fechada Maq 5. Puxada Aberta 6. Biceps com Halter 7. Abdominal na Máquina	1. Leg Press 2. Reverse Lunge no Smith 3. Hack Machine 4. Supino 30 HBC 5. Abdução de Ombros 6. Remada Alta no Cross 7. Triceps Testa	1. Hip Thrust 2. Single Leg Deadlift 3. Mesa Flexora 4. Cad Abdutora (15 + 15) 5. Puxada Supinada 6. Biceps Apoiado 7. Abdominal Inverso + no Solo (15 + 15)



TreinoAI Funcionalidades Depoimentos Preços Entrar Iniciar teste gratuito

Plataforma para personal trainers

Treinos personalizados com o poder da IA

Crie treinos científicos para seus alunos em segundos. Economize tempo e entregue resultados superiores com a nossa plataforma.

Começar agora Ver demonstração

Utilizado por mais de 1.000 profissionais

★★★★★ 5.0 (230+ avaliações)

