



Carlos Dimitri

DURAÇÃO DO PLANEJAMENTO: 19/06/2025 a 30/08/2025

FREQUÊNCIA DE TREINO: 1X SEMANA

OBJETIVO: HIPERTROFIA

TREINO: AVANÇADO

FRASES DE INCENTIVO

Quando estiver **cansado**, lembre-se do **motivo** pelo qual começou.

DICAS DE TREINO

Em todos os **exercícios** faça uma série a mais de **± 10 repetições**, com **pouca carga** para reconhecer o movimento. Então **acerte a carga** e faça conforme o especificado.

Priorize a cadência do movimento em vez da **carga**.

DIVISÃO DE TREINO

Segunda-Feira: TREINO A | **Terça-Feira:** TREINO B | **Quarta-Feira:** TREINO C | **Quinta-Feira:** TREINO D | **Sexta-Feira:** TREINO E | **Sábado:** DESCANSO | **Domingo:** DESCANSO

TREINO A - INFERIORES - QUADRÍCEPS

EXERCÍCIO 1

MÚSCULO: Quadríceps

EXERCÍCIO: Legpress 45°

SÉRIES: 6

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 3 a 4 Minutos

OBSERVAÇÃO: [Progressão De Carga - Iniciar com 80Kg. Finalizar com 500Kg](#)

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 1 - TREINO A**

EXERCÍCIO 2

MÚSCULO: Quadríceps

EXERCÍCIO: Cadeira Extensora

SÉRIES: 5

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 2 a 3 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 2 - TREINO A**

EXERCÍCIO 3

MÚSCULO: Quadríceps

EXERCÍCIO: Agachamento Articulado Inverso

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 2 a 3 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 3 - TREINO A**

EXERCÍCIO 4

MÚSCULO: Panturrilha

EXERCÍCIO: Panturrilha Smith

SÉRIES: 3

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 1 Minuto

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 4 - TREINO A**

EXERCÍCIO 5

MÚSCULO: Glúteo

EXERCÍCIO: Agachamento Búlgaro Com Halter

SÉRIES: 3

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 5 - TREINO A**

****Progressão de carga** consiste em **aumentar a carga** a cada série

OBSERVAÇÕES TREINO A: O descanso nas primeiras séries de reconhecimento e progressão de carga pode ser menor

TREINO B - COSTAS

EXERCÍCIO 1

MÚSCULO: Costas

EXERCÍCIO: Pulldown Corda

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 1 - TREINO B**

EXERCÍCIO 2

MÚSCULO: Costas

EXERCÍCIO: Puxada Alta Aberta Pronada

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 2 - TREINO B**

EXERCÍCIO 3

MÚSCULO: Costas

EXERCÍCIO: Puxada Alta Triângulo

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 3 - TREINO B**

EXERCÍCIO 4

MÚSCULO: Costas

EXERCÍCIO: Remada Sentada Neutra

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 4 - TREINO B**

EXERCÍCIO 5

MÚSCULO: Costas

EXERCÍCIO: Remada Unilateral Com Halter

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 5 - TREINO B**

TREINO C - BÍCEPS E TRÍCEPS

EXERCÍCIO 1

MÚSCULO: Bíceps

EXERCÍCIO: Rosca Alternada

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 1 - TREINO C**

EXERCÍCIO 2

MÚSCULO: Bíceps

EXERCÍCIO: Rosca Bilateral Polia Alta

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 2 - TREINO C**

EXERCÍCIO 3

MÚSCULO: Bíceps

EXERCÍCIO: Rosca Scott Unilateral Com Halter

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 3 - TREINO C**

EXERCÍCIO 4

MÚSCULO: Bíceps

EXERCÍCIO: Rosca Spider

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 4 - TREINO C**

EXERCÍCIO 5

MÚSCULO: Tríceps

EXERCÍCIO: Tríceps Frances Unilateral

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 5 - TREINO C**

EXERCÍCIO 6

MÚSCULO: Tríceps

EXERCÍCIO: Tríceps Testa Com Barra

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 6 - TREINO C**

EXERCÍCIO 7

MÚSCULO: Tríceps

EXERCÍCIO: Tríceps Coice Com Halter

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 7 - TREINO C**

EXERCÍCIO 8

MÚSCULO: Tríceps

EXERCÍCIO: Tríceps Corda

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 8 - TREINO C**

TREINO D - INFERIORES - POSTERIOR DE COXA

EXERCÍCIO 1

MÚSCULO: Quadríceps

EXERCÍCIO: Legpress 45°

SÉRIES: 6

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 3 a 4 Minutos

OBSERVAÇÃO: [Progressão De Carga - Iniciar com 80Kg. Finalizar com 500Kg](#)

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 1 - TREINO D**

EXERCÍCIO 2

MÚSCULO: Posterior De Coxa

EXERCÍCIO: Cadeira Flexora

SÉRIES: 3

REPETIÇÕES: 8 a 10

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 2 - TREINO D**

EXERCÍCIO 3

MÚSCULO: Posterior De Coxa

EXERCÍCIO: Mesa Flexora

SÉRIES: 3

REPETIÇÕES: 8 a 10

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 3 - TREINO D**

EXERCÍCIO 4

MÚSCULO: Posterior De Coxa

EXERCÍCIO: Stiff

SÉRIES: 3

REPETIÇÕES: 8 a 10

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 4 - TREINO D**

EXERCÍCIO 5

MÚSCULO: Glúteo

EXERCÍCIO: Cadeira Abductora

SÉRIES: 3

REPETIÇÕES: 8 a 10

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 5 - TREINO D**

EXERCÍCIO 6

MÚSCULO: Glúteo

EXERCÍCIO: Cadeira Adutora

SÉRIES: 3

REPETIÇÕES: 8 a 10

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 6 - TREINO D**

****Progressão de carga** consiste em **umentar a carga** a cada série

OBSERVAÇÕES TREINO D: O descanso nas primeiras séries de reconhecimento e progressão de carga pode ser menor

TREINO E - PEITO E OMBRO

EXERCÍCIO 1

MÚSCULO: Ombro

EXERCÍCIO: Desenvolvimento Arnold

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 1 - TREINO E**

EXERCÍCIO 2

MÚSCULO: Ombro

EXERCÍCIO: Desenvolvimento Halteres

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 2 - TREINO E**

EXERCÍCIO 3

MÚSCULO: Ombro

EXERCÍCIO: Elevação Lateral

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 8 a 10

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 3 - TREINO E**

EXERCÍCIO 4

MÚSCULO: Peito

EXERCÍCIO: Crucifixo Reto

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 4 - TREINO E**

EXERCÍCIO 5

MÚSCULO: Peito

EXERCÍCIO: Supino Inclinado Halter

SÉRIES: 4

REPETIÇÕES: 6 a 8

DESCANSO: 1 a 2 Minutos

▶ **ASSISTIR O VIDEO DO EXERCÍCIO 5 - TREINO E**



FALE COMIGO



FALE COMIGO