

M-PAD TRAINING

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

| SEQ | MÚSCULO | VIDEO | EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DESCANSO | OBSERVAÇÃO |
|-----|-------------|--|-----------|--------|------------|---------------|---|
| 1 | Quadríceps |  Legpress 45° | | 6 | 6 a 8 | 3 a 4 Minutos | Progressão De Carga - Iniciar com 80Kg. Finalizar com 500Kg |
| 2 | Quadríceps |  Cadeira Extensora | | 5 | 6 a 8 | 2 a 3 Minutos | |
| 3 | Quadríceps |  Agachamento Articulado Inverso | | 4 | 6 a 8 | 2 a 3 Minutos | |
| 4 | Panturrilha |  Panturrilha Smith | | 3 | 6 a 8 | 1 Minuto | |
| 5 | Glúteo |  Agachamento Búlgaro Com Halter | | 3 | 6 a 8 | 1 a 2 Minutos | |









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

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







TREINO B - COSTAS

| SEQ | MÚSCULO | VIDEO | EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DESCANSO | OBSERVAÇÃO |
|-----|---------|--|-----------|--------|------------|----------|------------|
| 1 | Costas |  Pulldown Corda | | 4 | 6 a 8 | | |
| 2 | Costas |  Puxada Alta Aberta Pronada | | 4 | 6 a 8 | | |
| 3 | Costas |  Puxada Alta Triângulo | | 4 | 6 a 8 | | |
| 4 | Costas |  Remada Sentada Neutra | | 4 | 6 a 8 | | |
| 5 | Costas |  Remada Unilateral Com Halter | | 4 | 6 a 8 | | |

TREINO C - BÍCEPS E TRÍCEPS

| SEQ | MÚSCULO | VIDEO | EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DESCANSO | OBSERVAÇÃO |
|-----|---------|---|-----------|--------|------------|----------|------------|
| 1 | Bíceps |  Rosca Alternada | | 4 | 8 a 10 | | |
| 2 | Bíceps |  Rosca Bilateral Polia Alta | | 4 | 8 a 10 | | |
| 3 | Bíceps |  Rosca Scott Unilateral Com Halter | | 4 | 8 a 10 | | |
| 4 | Bíceps |  Rosca Spider | | 4 | 8 a 10 | | |
| 5 | Tríceps |  Tríceps Frances Unilateral | | 4 | 8 a 10 | | |
| 6 | Tríceps |  Tríceps Testa Com Barra | | 4 | 8 a 10 | | |
| 7 | Tríceps |  Tríceps Coice Com Halter | | 4 | 8 a 10 | | |
| 8 | Tríceps |  Tríceps Corda | | 4 | 8 a 10 | | |





TREINO D - INFERIORES - POSTERIOR DE COXA

| SEQ | MÚSCULO | VIDEO | EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DESCANSO | OBSERVAÇÃO |
|-----|-------------------|---|-----------|--------|------------|---------------|---|
| 1 | Quadríceps |  Legpress 45° | | 6 | 6 a 8 | 3 a 4 Minutos | Progressão De Carga - Iniciar com 80Kg. Finalizar com 500Kg |
| 2 | Posterior De Coxa |  Cadeira Flexora | | 3 | 8 a 10 | 1 a 2 Minutos | |
| 3 | Posterior De Coxa |  Mesa Flexora | | 3 | 8 a 10 | 1 a 2 Minutos | |
| 4 | Posterior De Coxa |  Stiff | | 3 | 8 a 10 | 1 a 2 Minutos | |
| 5 | Glúteo |  Cadeira Abdução | | 3 | 8 a 10 | 1 a 2 Minutos | |
| 6 | Glúteo |  Cadeira Adutora | | 3 | 8 a 10 | 1 a 2 Minutos | |

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

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

TREINO E - PEITO E OMBRO

| SEQ | MÚSCULO | VIDEO | EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DESCANSO | OBSERVAÇÃO |
|-----|---------|--|-----------|--------|------------|---------------|------------|
| 1 | Ombro |  Desenvolvimento Arnold | | 4 | 6 a 8 | 1 a 2 Minutos | |
| 2 | Ombro |  Desenvolvimento Halteres | | 4 | 6 a 8 | 1 a 2 Minutos | |
| 3 | Ombro |  Elevação Lateral | | 4 | 8 a 10 | 1 a 2 Minutos | |
| 4 | Peito |  Crucifixo Reto | | 4 | 6 a 8 | 1 a 2 Minutos | |
| 5 | Peito |  Supino Inclinado Halter | | 4 | 6 a 8 | 1 a 2 Minutos | |



FALE COMIGO



FALE COMIGO