

PERÍODO DE CONSOLIDAÇÃO DE FORÇA

Os descansos entre as séries variam de 1 a 3 minutos.

Geralmente eu contabilizo 1 minuto para os exercícios acessórios e 3 minutos para os básicos.

SEMANA 5

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 1x5 @ 80% -8% 4x5	Supino 1x5 @ 80% -8% 5x5	Terra 1x3 @ 85% -8% 3x3	Agachamento 4x6 @ 75%	Supino Inclinado 3x6 @ 75%
Agachamento Pausa de 3" 2x6 @ 75%	Spoto 2x6 @ 75%	RDL 4x5 @ 80%	Leg Press 3x8	Supino Pegada Fechada 3x6 @ 75%
Step Up 2x8	Remada Curvada Com Barra 4x10	Ponte Barra 3x10	Terra 3x5 @ 70%	Pull-ups (com ou sem assistência) 4x10
Hiperextensão Lombar 3x10	Super Set 3x8 1. Elevação Frontal Halter 2. Rosca Testa Barra 3. Rosca Alternada	Flexora 3x10	Afundo 2x6	Super Set 3x8 1. Crucifixo 2. Tríceps Corda 3. Encolhiment o Halter
			Hiperextensão Lombar 3x10	
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				

SEMANA 6

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 1x4 @ 85% -8% 4x4	Supino 1x4 @ 85% -8% 4x4	Terra 5x3 @ 80%	Agachamento 4x5 @ 75%	Supino Inclinado 3x5 @ 80%
Agachamento Pausa de 3" 2x5 @ 80%	Spoto 2x5 @ 80%	RDL 4x5 @ 80%	Leg Press 3x8	Supino Pegada Fechada 3x5 @ 80%
Step Up 2x8	Remada Curvada 4x10	Ponte Barra 3x10	Terra 3x4 @ 75%	Pull-ups (com ou sem assistência) 4x10
Hiperextensão Lombar 3x10	Super Set 3x8 1. Elevação Frontal Halter 2. Rosca Testa Barra 3. Rosca Alternada	Flexora 3x10	Afundo 2x6	Super Set 3x8 1. Crucifixo 2. Tríceps Corda 3. Encolhimento Halter
			Hiperextensão Lombar 3x10	
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				

SEMANA 7

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 1x3 @ 90% -8% 2x3	Supino 1x3 @ 90% -8% 3x3	Terra 1x3 @ 90% -8% 2x3	Agachamento 4x4 @ 80%	Supino Inclinado 3x4 @ 85%
Agachamento Pausa de 3" 2x4 @ 85%	Spoto 2x4 @ 85%	RDL 4x5 @ 80%	Leg Press 3x8	Supino Pegada Fechada 3x4 @ 85%
Step Up 2x8	Remada Curvada 4x10	Ponte Barra 3x10	Terra 3x3 @ 80%	Pull-ups (com ou sem assistência) 4x10
Hiperextensão Lombar 3x10	Super Set 3x8 1. Elevação Frontal Halter 2. Rosca Testa Barra 3. Rosca Alternada	Flexora 3x10	Afundo 2x6	Super Set 3x8 1. Crucifixo 2. Tríceps Corda 3. Encolhimento Halter
			Hiperextensão Lombar 3x10	
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				

SEMANA 8 RECUPERAÇÃO

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 3x3 @ 85% 3RM	Supino 4x3 @ 85% 3RM	Terra 3x3 @ 80% 3RM	Agachamento 3x4 @ 75%	Supino Inclinado 2x4 @ 80%
Agachamento Pausa de 3" 2x4 @ 80%	Spoto 2x4 @ 80%	RDL 3x5 @ 75%	Leg Press 3x8	Supino Pegada Fechada 2x4 @ 75%
Step Up 2x8	Remada Curvada 4x8	Ponte Barra 2x10	Terra 2x3 @ 75%	Pull-ups (com ou sem assistência) 3x8
Hiperextensão Lombar 2x10	Super Set 2x8 1. Elevação Frontal Halter 2. Rosca Testa Barra 3. Rosca Alternada	Flexora 2x10	Afundo 2x6	Super Set 2x8 1. Crucifixo 2. Tríceps Corda 3. Encolhimento Halter
			Hiperextensão Lombar 3x10	
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				