

# Treino ABC feminino de 12 semanas [ficha completa]

## Segunda-feira: peito, tríceps e deltóides

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>
Supino inclinado com halteres	3	8
Voador (peck deck)	3	12
Desenvolvimento na máquina articulada ou halteres	3	10
Elevação lateral com halteres ou no cross	3	12
Tríceps corda	3	12

## Terça-feira: quadríceps, glúteo e panturrilhas

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>
Agachamento frontal com barra ou smith	3	6-8
Cadeira extensora	3	10
Passada	3	10 ida e 10 volta
Ponte com barra	3	10
Cadeira abdução	3	15
Panturrilha em pé ou no leg press	3	20
Panturrilha sentado	3	20

**Quarta-feira: costas e bíceps**

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>
Puxada na polia	3	8
Remada sentado (cabo ou máquina articulada)	3	10
Pulldown	3	15
Crucifixo invertido	3	12
Rosca alternada com halteres	3	12

**Quinta-feira: posteriores de coxa, glúteo e panturrilha**

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>
Stiff com barra	3	8
Agachamento sumô	3	6-8
Mesa ou cadeira flexora	3	12-15
Good morning	3	10
Cadeira adutora	3	12-15
Panturrilha sentado	3	15-20
Panturrilha em pé ou no leg	3	15-20

**Sexta-feira: peito, tríceps e deltóides**

<b>Exercício</b>	<b>Séries</b>	<b>Repetições</b>
Supino reto com halteres	3	8
Crucifixo com halteres	3	12
Desenvolvimento em pé com halteres	3	10
Elevação lateral com halteres ou no cross	3	12
Rosca francesa na polia ou halter	3	12

## **Sábado: costas e bíceps**

<b>Exercício</b>	<b>Série</b>	<b>Repetições</b>
Puxada na polia com pegador "T" (pegada neutra)	3	8
Remada sentado (cabo ou máquina articulada)	3	10
Pulldown	3	15
Crucifixo invertido	3	12
Rosca direta na polia baixa com pegador reto	3	12

### **Descanso entre as séries**

O descanso entre séries deve ser de 60 a 120 segundos.

Escolha o intervalo, entre essa faixa, de acordo com o desgaste percebido na série, mas sempre buscando descansar o mínimo possível.

Por exemplo: é normal sentir maior fadiga durante uma série de agachamento e precisar descansar mais entre uma série e outra.

Mas isso não significa que você deva (e precisa) descansar o mesmo para fazer uma série de panturrilha, que demanda muito menos energia.

### **Quão pesado deve ser a carga usada**

A carga deverá ser pesada o suficiente para você chegar próximo da falha ou falhar no número exigido de repetições.

Por exemplo: se um exercício pede 8 a 10 repetições, escolha uma carga onde seria quase ou impossível conseguir mais uma repetição quando você chegar entre a oitava e décima repetição