

# Ficha de Musculação

Nome:																															
ldade:				_ /	4ltu	ra: _							Pe	eso:						_ F	es	о М	eta:								
Data Inicial: .		/_	_ /		-	Da	ta F	inal		_/ _		/	_	(	Obje	tivo	:														
Observações	s:																														
Aquecime	nto:															Dur	açã	o do	o Pl	anej	am	ento	o: _								
Pausa ent	re a	s Se	érie	s:											_	Free	quê	ncia	de	trei	nos	: _									—
											С	ON	DIC	IOI	IAN	IEN	ТО														
Tempo			В	ICIO	CLE	TA					ES	ΓEΙΙ	RA				Ol	UTF	ROS	<b>:</b>											
Velocidade	•																														
SEMANA														CC	NT	ROI	.E [	DE I	FRE	QU	EN	CIA									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	<b>27</b>	28	29	30	31
																					$\rightarrow$										_

# **PEITORAL**

### EXERCÍCIOS SÉRIES REPET ORDEM CROSS-OVER CRUCIFIXO FLEXÃO DE BRAÇO PEC-DECK PULL OVER SUPINO RETO SUPINO INCLINADO SUPINO DECLINADO SUPINO VERTICAL SUP. ART. INCLINADO FLY

# **TRÍCEPS**

ORDEM	EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPET
OKDEM	EXERCICIOS	SERIES	KEPET
	PULLEY		
	PULLEY UNI		
	PULLEY CORDA		
	PULLEY SUP.		
	COICE		
	FRANCÊS		
	SUPINADO		
	TESTA		
	TRÍCEPS BANCO		

#### **OMBRO**

ORDEM	EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPET
	CRUC. INVERTIDO		
	DES. BARRA		
	ELEV. LATERAL		
	ELEV. BARRA SUP.		
	ELEV. FRONTAL		
	REMADA ALTA		
	ENCOLHIMENTO		
	ARNOLD		

## **MEMBROS INFERIORES**

ORDEM	EXERCICIOS	SÉRIES	REPET
	AGACHAMENTO		
	AVANÇO		
	LEG PRESS		
	PASSADA		
	ABDUÇÃO		
	ADUÇÃO		
	AFUNDO		
	ELEVAÇÃO PÉLVICA		
	EXTENSORA		
	FLEXORA DEITADA		
	FLEXORA SENTADA		
	HACK		
	LEVANT. TERRA		
	LEG-PRESS		
	STIFF		

**DORSAL** 

ORDEM EXERCÍCIOS SÉRIES REPET BARRA FIXA PULLEY FRENTE PULLDOWN REMADA SENTADO REMADA PULLEY REMADA UNI. CAVALINHO REMADA CURVADA PULLEY TRIANGULO

DÍCEDO

	BICEPS	i	
ORDEM	EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPET
	ROSCA DIRETA		
	ROSCA SCOTT		
	ROSCA ALTERNADA		
	ROS.CONCENTRADA		
	MARTELO		
	POLIA CROSS		

# ADDOMEN

ABDOMEN						
ORDEM	EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPET			
	CURTO					
	CANIVETE					
	CANOA					
	RODINHA					
	ELEV. DE PERNAS					
	PRANCHA					
	PRANCHA LATERAL					
	REMADOR					

## **OUTROS**

ORDEM	EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPET