

Planilha de treino ABC

Musculação, 3 dias por semana, para iniciante e intermediário.

- Faça A, B e C em três dias com um dia de descanso entre eles, por exemplo segunda, quarta e sexta.
- Escolha uma carga que deixe 1 a 3 repetições sobrando no fim de cada série.
- Quando fizer o topo da faixa em todas as séries de um exercício, aumente a carga no menor incremento disponível e volte ao início da faixa.

Treino A · Peito e tríceps

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Supino reto com barra	3	8-10	2 min
Supino inclinado com halteres	3	10-12	90 s
Crucifixo na máquina	3	12-15	60 s
Tríceps na polia	3	10-12	60 s
Tríceps francês com halter	3	10-12	60 s
Abdominal supra	3	12-15	60 s

Treino B · Costas e bíceps

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Puxada alta	3	8-10	2 min
Remada baixa sentado	3	10-12	90 s
Remada unilateral com halter (cada lado)	3	10-12	90 s
Rosca direta com barra	3	10-12	60 s
Rosca martelo	3	10-12	60 s
Prancha	3	30-45 s	60 s

Treino C · Pernas e ombros

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Agachamento com barra	3	8-10	2 min
Leg press	3	10-12	2 min
Cadeira flexora	3	10-12	60 s
Desenvolvimento com halteres sentado	3	8-10	90 s
Elevação lateral com halteres	3	12-15	60 s
Panturrilha em pé	3	12-15	60 s

Registro · Treino A · Peito e tríceps

Em cada série anote carga e repetições, por exemplo 40 kg × 10. Quando todas as séries chegarem ao topo da faixa, suba a carga na próxima vez.

Exercício	Meta	Data: ____/____	Data: ____/____	Data: ____/____	Data: ____/____
Supino reto com barra	3 × 8-10	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Supino inclinado com halteres	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Crucifixo na máquina	3 × 12-15	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Tríceps na polia	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Tríceps francês com halter	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Abdominal supra	3 × 12-15	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Registro · Treino B · Costas e bíceps

Em cada série anote carga e repetições, por exemplo 40 kg × 10. Quando todas as séries chegarem ao topo da faixa, suba a carga na próxima vez.

Exercício	Meta	Data: ____/____	Data: ____/____	Data: ____/____	Data: ____/____
Puxada alta	3 × 8-10	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Remada baixa sentado	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Remada unilateral com halter	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Rosca direta com barra	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Rosca martelo	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Prancha	3 × 30-45 s	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.

Registro · Treino C · Pernas e ombros

Em cada série anote carga e repetições, por exemplo 40 kg × 10. Quando todas as séries chegarem ao topo da faixa, suba a carga na próxima vez.

Exercício	Meta	Data: ____/____	Data: ____/____	Data: ____/____	Data: ____/____
Agachamento com barra	3 × 8-10	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Leg press	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Cadeira flexora	3 × 10-12	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Desenvolvimento com halteres sentado	3 × 8-10	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Elevação lateral com halteres	3 × 12-15	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.
Panturrilha em pé	3 × 12-15	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.	1. 2. 3.