



NOME: GORGONOID

MODALIDADE: BODYBUILDING

CATEGORIA: CLASS 1

ROTINA DE TREINAMENTO

SESSÃO A

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
DESENVOLVIMENTO COSTAS	XXX	15-12-10-8
DESENVOLVIMENTO ARTICULADO INVERTIDO	4X	8-10
DESENVOLVIMENTO C/ HALTERES P/ FORA	3X 4X	12-15
ELEVAÇÃO LATERAL PRONADA	3X 4X	8-10
TRICEPS FRANCÊS BCO 45 W	XXX	15-12-10-8
TRICEPS SUPINO SMITH INVERTIDO	3X 4X	12-15

SESSÃO B

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
REMADA CURVADA PRONADA	XXX	15-12-10-8
BARRA FIXA DELTA	4X	10-12
PUXADOR FRENTE ROMANO	3X 4X	10-12
PUXADOR FRENTE DELTA	3X 4X	8-10
ROSCA SCOTT PEGADA ABERTA	XXX	15-12-10-8
ROSCA MARTELO	3X 4X	10-12

SESSÃO C

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
MESA FLEXORA GLUTEOS CONTRAIDOS	3X 4X	8-10
AGACHAMENTO TOTAL	3X 4X	10-12
CADEIRA EXTENSORA	3X 4X	10-12
HACK MACHINE 90º	3X 4X	8-10
LEG PRESS 45 REST PAUSE	7X	12 A FALHA
PASSADA ALTERNADA	3X	40 PASSOS

SESSÃO D

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
SUPINO INCLINADO 30º	XXX	15-12-10-8
SUPINO PLANO C/ HALTERES	4X	10-12 + 15
SUPINO DECLINADO SMITH	3X 4X	10-12
ELEVAÇÃO FRONTAL CORDA POLIA	XXX	15-12-10-8
ELEVAÇÃO LATERAL SENTADO COMPLETO	3X 4X	8-10
DESENVOLVIMENTO MAQUINA DROP SET	3X	10-10-10

SESSÃO E

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
PUXADOR INVERSO INCLINADO	XXX	15-12-10-8
PUXADOR FRENTE DELTA	4X	10-12
REMADA MAQUINA PRONADA	3X 4X	12-15
ELEVAÇÃO UNIL BCO 45º	4X	8-10
VOADOR INVERSO CURTO	3X 4X	12-15
ENCOLHIMENTO C/ HALTERES	3X	8-10

AUX

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
ABDOMINAL DECLINADO C/ PESO		4X 20-30
ABDOMINAL PUXADOR		4X 20-30
ABDOMINAL REMADOR ALTERNADO		4X 20-30
PANTURRILHAS EM PÉ		4X 12-15
PANTURRILHAS SENTADO 2T		4X 12-15
PANTURRILHAS NO HACK INVERTIDO		4X 12-15

PERIODIZAÇÃO - MESOCICLO

SEM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
13-May	A	B	C	D	E	OFF	OFF
20-May	A	B	C	D	E	OFF	OFF
27-May	A	B	OFF	A	B	OFF	OFF
3-Jun	A	B	C	D	E	OFF	OFF
10-Jun	A	B	C	D	E	OFF	OFF
17-Jun	A	B	C	D	E	OFF	OFF
24-Jun	A	B	C	D	E	OFF	OFF
1-Jul	A	B	C	D	E	OFF	OFF

ANAMNESE BÁSICA

OCORRENCIAS	SERIES AUXILIARES INTERCALADAS NA SEMANA
SEG QUA SEX	
TER QUI SAB	

Prof. Esp. Rubens Gomes
Cref.068015-G/SP