



NOME: GORGONOID BUENDIA

MODALIDADE: BODYBUILDING

CATEGORIA:

ROTINA DE TREINAMENTO

SESSÃO A

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
AGACHAMENTO TOTAL	4X	8-10
HACK MACHINE CURTO	4X	15-20
CADEIRA EXTENSORA	4X	10-12
LEG PRESS MAQUINA	4X	12-15
PASSADA ALTERNADA	3X	40 PASSOS
PANTURRILHAS NO HACK	6X	8-10
PANTURRILHAS BURRINHO	6X	15-20

SESSÃO B

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
REMADA CAVALINHO	4X	8-10
PUXADOR INVERSO INCLINADO	4X	10-12
REMADA MAQUINA NEUTRA	3X	10-12
PUXADOR FRENTE ROMANO	3X	8-10
REMADA POLIA BAIXA DELTA DROP SET	3X	10-10-10
LEVANTAMENTO TERRA CURTO NO SMITH	3X	15-20

SESSÃO C

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
SUPINO INCLINADO C/ HALTERES	4X	10-12
SUPINO PLANO C/ HALTERES	4X	8-10
SUPINO DECLINADO C/ HALTERES	4X	10-12
VOADOR PEGADA ABERTA 1" PICO	3X	10-12
SUPINO MAQUINA DROP SET	3X	10-10-10
PANTURRILHAS UNIL C/ HALTERES	6X	12-15

SESSÃO D

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
DESENVOLVIMENTO COSTAS FIXO	4X	10-12
DESENV MILITAR C/ HALTERES ALTERNADO	4X	8-10
ELEVAÇÃO LATERAL PRONADO	3X	8-10
DESENVOLVIMENTO MAQUINA	3X	12-15
ELEVAÇÃO UNIL PENDULO NONSTOP	4X	10-12
ENCOLHIMENTO C/ HALTERES	4X	15-20
ABDOMINAL CARRETLHA	4X	20-30

SESSÃO E

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
MESA FLEXORA	4X	8-10
STIFF PARCIAL	4X	12-15
CADEIRA FLEXORA 1" PICO	4X	10-12
TRAÇÃO DE FEMORAIS NA BOLA REST PAUSE	1X	12 A FALHA
CADEIRA ADUTORA	3X	20-30
PANTURRILHAS NO HACK	6X	8-10
PANTURRILHAS BURRINHO	6X	15-20

SESSÃO F

EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES
ROSCA DIRETA W REST PAUSE	1X	12 A FALHA
ROSCA ALTERNADA ISOCONCENTRICA	3X	8-10
ROSCA CONCENTRADA S/ APOIO	3X	8-10
ROSCA POLIA DROP SET	1X	10-10-10-10
TRICEPS PUXADOR DROP SET	3X	10-10-10
TRICEPS TESTA MARTELO	3X	10-12
TRICEPS UNIL PUXADOR	3X	8-10
TRICEPS AFUNDO REST PAUSE	1X	12 A FALHA

PERIODIZAÇÃO - MESOCICLO

SEM	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SAB	DOM
05/nov	A	B	C	D	E	F	OFF
12/nov	A	B	C	D	E	F	OFF
19/nov	A	B	C	D	E	F	OFF
26/nov	A	B	OFF	A	B	OFF	OFF
03/dez	A	B	C	D	E	F	OFF
10/dez	A	B	C	D	E	F	OFF
17/dez	A	B	C	D	E	F	OFF
24/dez	A	B	C	D	E	F	OFF

ANAMNESE BÁSICA

OCORRENCIAS

Prof. Esp. Rubens Gomes

Cref.068015-G/SP