



Duração: 4 semanas
Sessões por semana: 4 treinos
Total de sessões: 16 sessões
Atribuído em: 13/04/2026

Padrão de Microciclo

Personalizado - 4 semanas

Semana 1: A B C D

Semana 2: A B C D

Semana 3: A B C D

Semana 4: A B C D

Legenda:

- A - Treino Inferior 1
- B - Treino Superior 1
- C - Treino Inferior 2
- D - Treino Superior 2

Mesociclo 1 (AI)



Treino Inferior 1

TREINO

#	Exercício	Séries	Reps	Descanso	Observações
1	Leg Press	4	8	1m 30s	Exercício principal para quadríceps e glúteos, evitar agachamento livre devido à dor lombar.
2	Stiff com Halter	4	8	1m 30s	Foco em posterior de coxa e glúteos, cuidado com a execução para não sobrecarregar lombar.
3	Cadeira Flexora	3	12	1m	Isolado para posterior de coxa.
4	Elevação de quadril 1 + 1/2 (Hip Thrust)	3	12	1m	Foco em glúteos, importante para condicionamento geral.
5	Cadeira Abductora Normal + Tronco à Frente (Complex Abductora)	3	10	1m 30s	-
6	Abdominal Inverso no Solo	3	15	45s	Exercício para core, importante para estabilidade e condicionamento.



Treino Superior 1

TREINO

#	Exercício	Séries	Reps	Descanso	Observações
1	Supino Reto com Pegada Aberta	4	8	1m 30s	Exercício básico para peitoral, tríceps e ombros.
2	Desenvolvimento com Barra	4	8	1m 30s	Foco em ombros, exercício multiarticular.
3	Remada Fechada Articulada	4	8	1m 30s	Exercício para costas e bíceps, puxada horizontal.
4	Puxada Aberta	4	8	1m 30s	Puxada vertical para costas e bíceps.
5	Abdução de Ombros Unilateral no Cross	3	12	1m	Isolado para deltoídes laterais.
6	Bíceps Inverso + Direto no Cross	3	12	1m	Isolado para bíceps.



Treino Inferior 2

TREINO

#	Exercício	Séries	Reps	Descanso	Observações
1	Leg Press Horizontal Unilateral	4	8	1m 30s	Variante unilateral para quadríceps e glúteos, importante para equilíbrio muscular.
2	Stiff com Barra	4	8	1m 30s	Foco em posterior de coxa e glúteos, cuidado com lombar.
3	Cadeira Flexora Excêntrica Unilateral	3	12	1m	Isolado para posterior de coxa com foco excêntrico.
4	Elevação de Quadril Unilateral (Single Leg Hip Thrust)	3	12	1m	Foco em glúteos, unilateral para maior ativação.
5	Cadeira Adutora	3	10	1m 30s	Fortalecimento da lombar, unilateral para equilíbrio.
6	Abdominal Russo Reverso	3	15	45s	Exercício para core, melhora estabilidade e força.



Treino Superior 2

TREINO

#	Exercício	Séries	Reps	Descanso	Observações
1	Supino Reto com Halteres	4	8	1m 30s	Variante do supino para peitoral, tríceps e ombros.
2	Desenvolvimento com Halteres	4	8	1m 30s	Foco em ombros, exercício multiarticular.
3	Remada Fechada Curvada com Halter	4	8	1m 30s	Exercício para costas e bíceps, puxada horizontal.
4	Puxada Unilateral	4	8	1m 30s	Puxada vertical para costas e bíceps, unilateral.
5	Abdução de Ombros com Halteres	3	12	1m	Isolado para deltoídes laterais.
6	Bíceps Inverso + Direto no Cross	3	12	1m	Isolado para bíceps.



Cardio Simples

TREINO

#	Exercício	Séries	Reps	Descanso	Observações
1	AMRAP	3	10	1m 30s	-
2	Alongamento Adutor Sentado	3	10	1m 30s	-
3	Drop Jump (corrida)	3	10	1m 30s	-
4	Saltos Intercalados no Step Unilateral (corrida)	3	10	1m 30s	-
5	Abdominal com Rolo - Rolinho Abdominal	3	10	1m 30s	-

PLANNER DE TREINOS

Mesociclo 1 (A1)

DIAS QUE VOU TREINAR: SEG TER QUA QUI SEX SAB DOM

semana 1							
semana 2							
semana 3							
semana 4							