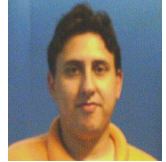




MUSCULAÇÃO

Foto:



Nome: DENNIS FERNADES

Idade: 22

Data: 13/04/2006

Data Avaliação: 13/04/2006

Data Reavaliação: 13/05/2006

Sexo: M

Peso: 75

Estatura: 175

% de Gordura:

15,62

Aquecimento: 5 min.

Repetições: 10

Objetivo: Hipertrofia

Método de Teste: RM

Aeróbios: 30 minutos

FCA: 119 à 139 bpm

MEMBROS INFERIORES							PEITORAIS							BÍCEPS							
Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L	Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L	Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L	
A	agachamento	100kg	100	90	80	60	A	cruc inclinado	40kg	40	36	32	24	B	rosca alternada	0					
B	banco flexor	0																			
B	pant leg press	0																			
DORSAIS / TRAPÉZIO							TRÍCEPS														
Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L	Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L								
B	peck deck post	0					A	rosc francesa ind	10kg	10	9	8	6								
B	elev escáp halter	0																			
DELTÓIDES							ANTEBRAÇOS							ABDÔMEN / PARAVERTEBRAIS							
Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L	Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L	Seq.	Exercícios	Teste	2	3	4	2 L	
A	elevação frontal	15kg	15	14	12	9								A	rotação do	0					
														B	ext tronco em pé	0					

Intervalo entre as séries

min.:seg.	min.:seg.	min.:seg.	min.:seg.
2 x 100%: 01:00	3 x 90%: 01:00	4 x 80%: 01:00	2L x 60%: 01:00

Periodização do Treinamento

Microciclo (Sem)	1º Dia	2º Dia	3º Dia	4º Dia	5º Dia	6º Dia	7º Dia
1º	A 4 x 80%	B 3 x 90%	A 2 x 100%	////	////	////	////
Dia do Treino							
2º	B 4 x 80%	A 3 x 90%	B 2 x 100%	////	////	////	////
Dia do Treino							
3º	A 4 x 80%	B 3 x 90%	A 2 x 100%	////	////	////	////
Dia do Treino							
4º	B 4 x 80%	A 3 x 90%	B 2 x 100%	////	////	////	////
Dia do Treino							
5º	A 2L x 60%	////	B 2L x 60%	////	////	////	////
Dia do Treino							
6º	////	////	////	////	////	////	////
Dia do Treino							
7º	////	////	////	////	////	////	////
Dia do Treino							