



# Luan Matheus

CREF : 155313-G/SP

Instagram : luan.personall

Whatsapp : (18) 99665-7963

ALUNA: PATRICIA AGUIAR

PERÍODO: 2-3 MESES

<b>Ciclo A</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>Repetições</b>
1	Agachamento livre (progressão carga)	4x	12/ 1 ultima series drop-set (de 2 cargas)
2	Levantamento terra	4x	12
3	Extensora	6x	15 / drop set 2 ultimas series
4	Leg 45 unilateral (pé mais a cima na base)	3x	15
5	Flexora sentada	4x	12
6	Stiff	5x	12
7	Panturrilha em pé	4x	15
8	Abdominal militar	a 4x	15
<b>Ciclo B</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>Repetições</b>
1	Supino reto + crucifixo halter	4x	12/12
2	Cross over	4x	12
3	Voador aberto (progressão carga)	4x	8 -12
4	Remada sentada	4x	12
5	Remada curvada polia	4x	8-12
6	Voador inverso	4X	12
7	Panturrilha sentada	4X	15
8	Alongamentos		
<b>Ciclo C</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>Repetições</b>
1	Agachamento livre (com maior amplitude menos carga )	3x	20
2	Afundo na Smith	3x	12
3	Agachamento sumo	4x	10/ 5 curta / 5 normal
4	Sissy squat	4x	10
5	Abdutora	4X	8-12
6	Adutora	4X	8-12
7	Panturrilha sentada	3x	15
8	Abdominal reto concentrado (trabalhando respiração)	4x	FALHA
<b>Ciclo D</b>	<b>EXERCÍCIO</b>	<b>SERIES</b>	<b>Repetições</b>
1	Desenvolvimento arnold	4x	12
2	Elevação frontal unilateral	4x	12
3	Elevação lateral (2 cargas)	4x	15/10
4	Voador inverso	4x	12
5	Tríceps corda	4x	12
6	Rosca martelo	4x	12
7	Aeróbico (escada,bicicleta, elíptico,esteira)		30 min

**Obs:** ao finalizar o ciclo D, sendo sua condição física, recuperada do treino anterior de inferiores, você irá voltar nele no ciclo A, caso ainda ter muitas dores pelo treino fazer um dia de aeróbico e assim voltar ao A novamente.

## Nomenclaturas:

**SLOW ou super SLOW:** movimento devagar tanto na extensão(ida) como na flexão(volta) fazer a 5 segundo de movimentos em cada fase.

**Falha:** Quando o musculo resiste e não está preparado para o movimento finalizar o movimento.

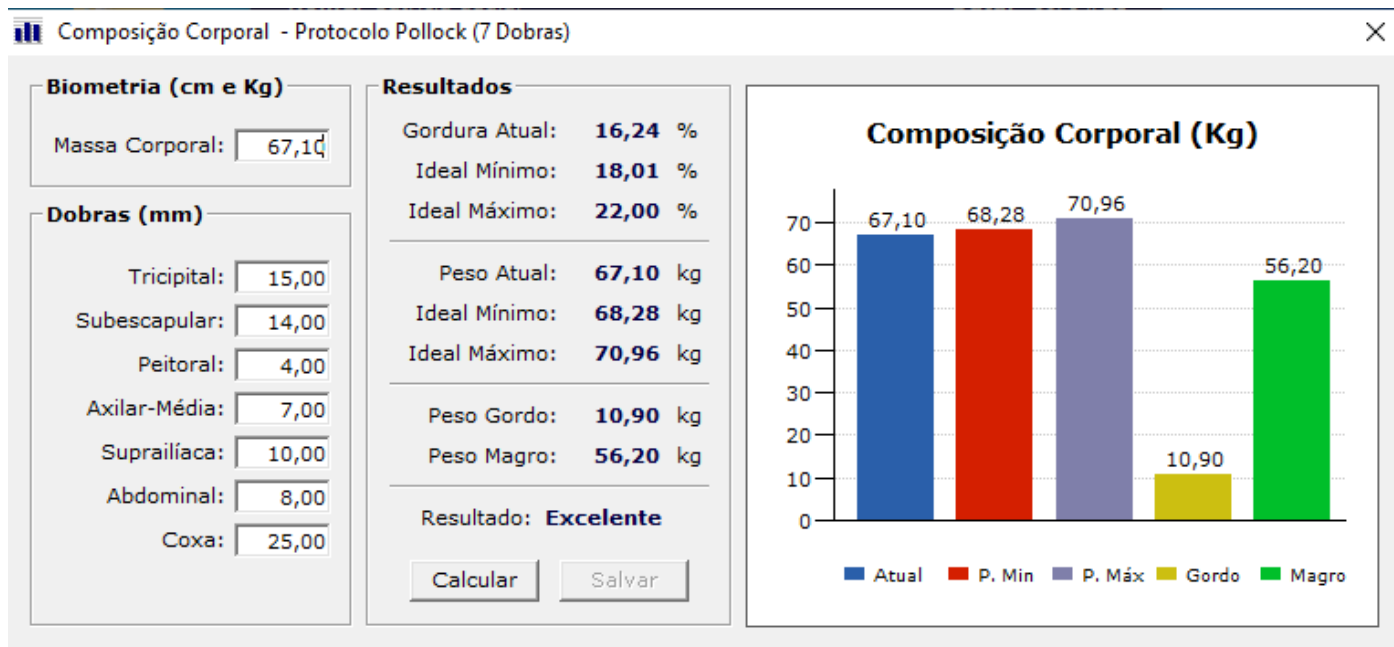
**Falha excêntrica:** movimento, de flexão dobradura de joelho ou cotovelos no movimento, sendo controlado na volta de um movimento no exemplo: agachamento com peso, subida **▲** é **concêntrica**, já a descida **▼** é **excêntrica** o movimento contrário.

**Cadencia:** Velocidade de execução, tanto na Concêntrica como na fase excêntrica

**Falha concêntrica:** onde seu musculo não consegue mais empurrar a carga, sempre manter uma variável de 12 - 15 repetições para esse tipo de falha, se fazer muito a mais de 15 está leve, se fizer menos de 12 está muito pesado.

**Isometria do agachamento:** ciclo **A** no exercício numero **5**... que é extensora conjugada com a isometria de agachamento, é fazer esse agachamento com o peso corporal ou encostada em algo que deixara suas costas totalmente encostada desde a lombar ao pescoço (cervical) com o joelho na mesma altura do joelho com o tempo ode 15 segundos.

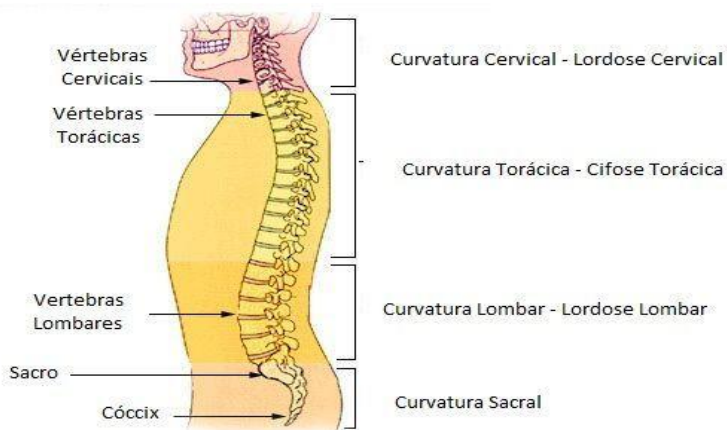
**Isometria:** sempre executada no meio do movimento do movimento **excêntrico**, pausar o movimento por um determinado tempo estipulado.

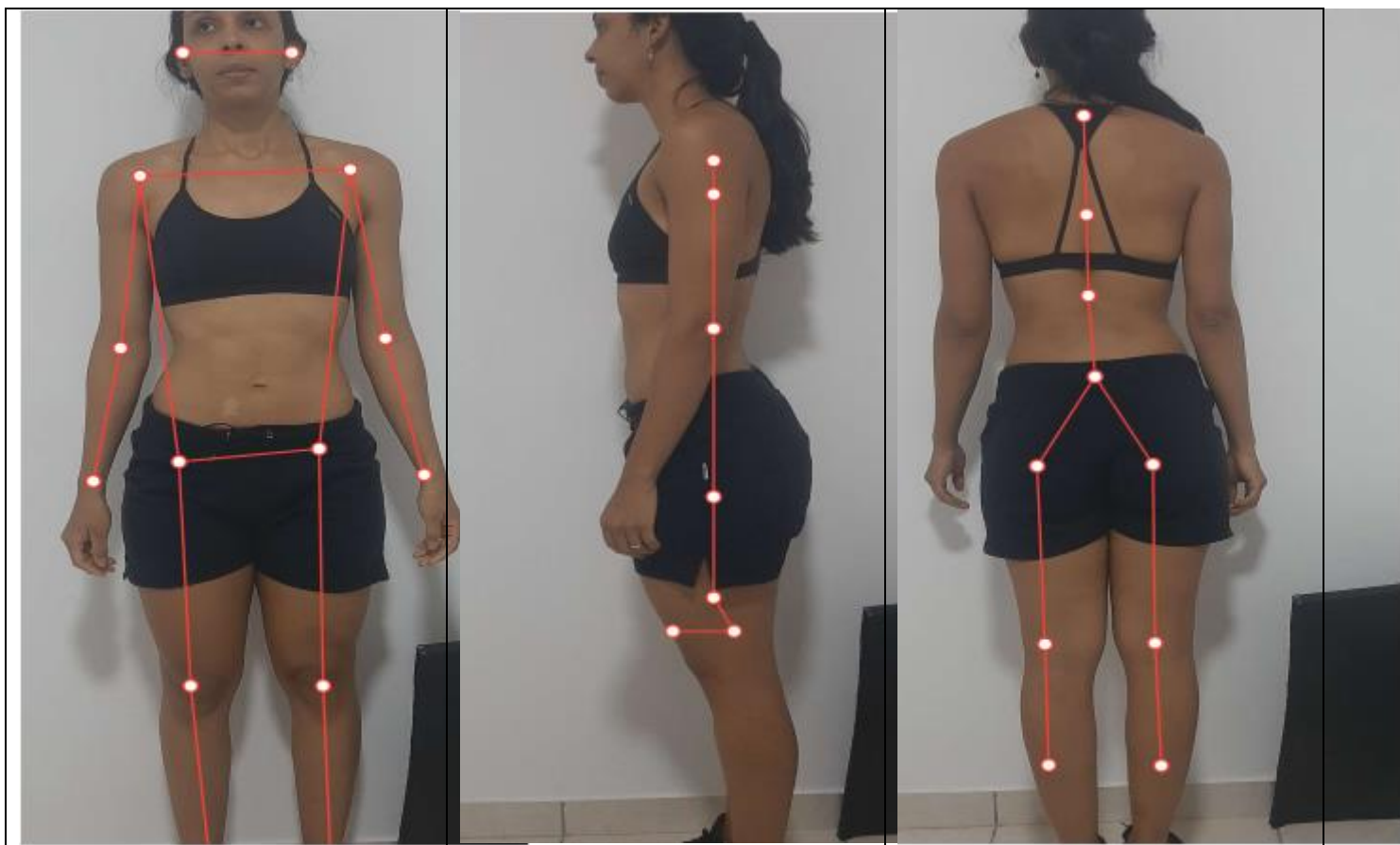


# Alongamentos para escoliose



# Avaliação postural





**RESULTADO:** Leve lordose cervical e escoliose

**BONS TREINOS!**

