



EMPURRAR, PUXAR E PERNAS (3X POR SEMANA)

3x por semana

65 min por sessão

intermediário

Organizar a semana em três sessões por padrão de movimento: empurrar, puxar e pernas.

PARA QUEM É

Pessoas com alguma experiência que preferem sessões separadas por padrão de movimento. Variação: com mais tempo e boa recuperação, o ciclo pode ser repetido duas vezes na semana (6 dias), reduzindo uma série por exercício.

SEMANA DE EXEMPLO

Seg: Empurrar · Qua: Puxar · Sex: Pernas e core · Variação 6 dias: Seg Empurrar, Ter Puxar, Qua Pernas, Qui Empurrar, Sex Puxar, Sáb Pernas, Dom descanso

EMPURRAR (PEITO, OMBROS, TRÍCEPS)

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Supino reto com barra	3 × 6-10	150 s				
Supino inclinado com halteres	3 × 8-12	90 s				
Desenvolvimento com halteres	3 × 8-12	90 s				
Elevação lateral	3 × 12-15	60 s				
Tríceps na polia	3 × 10-12	60 s				
Mergulho no banco	2 × 8-12	75 s				

PUXAR (COSTAS, BÍCEPS)

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Barra fixa Use elástico ou a puxada na frente se precisar de ajuda.	3 × 4-8	120 s				
Remada curvada	3 × 6-10	150 s				
Remada baixa no cabo	3 × 8-12	90 s				
Face pull	3 × 12-15	60 s				
Rosca direta	3 × 8-12	60 s				
Rosca martelo	2 × 10-12	60 s				

PERNAS E CORE

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Agachamento livre	3 × 6-10	150 s				
Levantamento terra romeno	3 × 8-10	120 s				
Leg press	3 × 10-12	90 s				
Mesa flexora	3 × 10-12	75 s				
Panturrilha em pé	3 × 12-15	60 s				
Prancha	3 × 30-45 s	60 s				

COMO PROGREDIR

Dupla progressão: mantenha a mesma carga até conseguir completar todas as séries no topo da faixa de repetições com boa execução; então aumente a carga em um passo pequeno e volte à parte baixa da faixa. Se a técnica piorar, mantenha ou reduza a carga. Na variação de 6 dias, mantenha o volume por sessão menor e inclua ao menos um dia de descanso.

DESCANSO ENTRE SÉRIES

120 a 180 s nos compostos e 45 a 90 s nos isoladores.

FONTES

- ACSM Position Stand (2009): Progression models in resistance training for healthy adults, Med Sci Sports Exerc (PMID 19204579): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/19204579/>
- Schoenfeld, Ogborn e Krieger (2016): Effects of resistance training frequency on measures of muscle hypertrophy, Sports Med (PMID 27102172): <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/27102172/>
- OMS (2020): Diretrizes sobre atividade física e comportamento sedentário: <https://www.who.int/publications/i/item/9789240015128>

Programa genérico, não individualizado. Consulte um profissional de Educação Física (CREF) antes de começar e, se houver dúvida sobre saúde, um médico.

Material educativo e genérico, da Coliseu Old Gym Ivoti. Não substitui a avaliação e a prescrição de um profissional de Educação Física (CREF) nem a orientação médica.