SUPERIOR E INFERIOR 4X POR SEMANA

4x por semana | 65 min por sessão | intermediario

Treinar cada grande grupo muscular duas vezes por semana, dividindo o corpo em partes superior e inferior.

PARA QUEM É

Pessoas que já treinam há alguns meses, conhecem os exercícios básicos e têm quatro dias livres por semana.

SEMANA DE EXEMPLO

Seg: Superior A · Ter: Inferior A · Qui: Superior B · Sex: Inferior B

SUPERIOR A

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Supino reto com barra	3 × 6-10	150 s				
Remada curvada	3 × 6-10	150 s				
Desenvolvimento com halteres	3 × 8-12	90 s				
Puxada na frente	3 × 8-12	90 s				
Rosca direta	2 × 10-12	60 s				
Tríceps na polia	2 × 10-12	60 s				

INFERIOR A

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	2 × 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				

SUPERIOR B

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Supino inclinado com halteres	3 × 8-12	90 s				
Remada baixa no cabo	3 × 8-12	90 s				
Elevação lateral	3 × 12-15	60 s				
Barra fixa Use elástico ou a puxada na frente se precisar de ajuda.	3 × 4-8	120 s				
Rosca martelo	2 × 10-12	60 s				
Tríceps testa	2 × 10-12	60 s				

INFERIOR B

EXERCÍCIO	SÉRIES × REPS	DESCANSO	CARGA S1	S2	S3	S4
Leg press	3 × 8-12	120 s				
Afundo	3 × 8-10 por perna	90 s				
Elevação pélvica	3 × 8-12	90 s				
Cadeira extensora	2 × 12-15	60 s				
Mesa flexora	2 × 10-12	60 s				
Panturrilha em pé	3 × 12-15	60 s				
Prancha lateral	2 × 20-30 s por lado	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. Se a recuperação estiver difícil, reduza uma série por exercício por uma semana.

DESCANSO ENTRE SÉRIES

120 a 180 s nos compostos pesados e 60 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.