

Criado por

**BETAO**



REF 054255/SF

# PROGRAMA DE TREINO



## FICANDO MONSTRO

“Nada supera dedicação e trabalho duro”

**BETA10**

CREF 054255/SP

**TREINO  
COMPLETO****6X  
SEMANA****INSTRUÇÕES**

# PROGRAMA DE TREINO

**6 SEMANAS**

## MÚLTIPLOS DE 4

### Protocolo dos múltiplos de 4

Este sistema de treinamento consiste em fazer 4 exercícios específicos para cada grupo muscular. Cada um diferente do outro e com algumas variáveis para trabalhar o músculo em diferentes ângulos e provocar um estímulo diferente em cada região.

O primeiro exercício é feito com grandes cargas para desenvolver a força máxima; o segundo é mais leve e com mais repetições para desenvolver a massa muscular; o terceiro utiliza cargas um pouco menores para enfatizar a resistência muscular; e o último exercício é feito com pesos bem mais leves com a intenção de congestionar o músculo, aumentando o fluxo sanguíneo, o aporte de nutrientes e de oxigênio, provocando a liberação de hormônios anabólicos importantes para o desenvolvimento dos músculos.

As 3 séries do primeiro exercício são realizadas com uma sobrecarga que permita a realização de somente 4 repetições. As 3 séries do segundo exercício são feitas com sobrecarga que permita somente 8 repetições. As 3 séries do terceiro exercício são feitas com sobrecarga que permita somente 12 repetições e as 3 últimas séries, referentes ao 4º exercício, são realizadas com sobrecarga que permita somente 16 repetições.

**2**

# PROGRAMA DE TREINO

BETAO



CREF 054255/SP

SEGUNDA-FEIRA



## PEITORAL

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
SUPINO RETO COM BARRA	3	4	90 segundos	PEITO
SUPINO DECLINADO C/ HALTERES	3	8	90 segundos	PEITO
FLY RETO	3	12	90 segundos	PEITO
CROSS OVER	3	16	90 segundos	PEITO

## DORSAIS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
LEVANTAMENTO TERRA	3	4	90 segundos	COSTAS
PULLEY POSTERIOR	3	8	90 segundos	COSTAS
REMADA UNILATERAL HALTER	3	12	90 segundos	COSTAS
REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	3	16	90 segundos	COSTAS





## QUADRÍCEPS, ISQUIOTIBIAIS E PANTZ

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
AGACHAMENTO LIVRE FRONTAL	3	4	90 segundos	QUADZ
LEG PRESS	3	8	90 segundos	QUADZ
AVANÇO COM BARRA	3	12	90 segundos	QUADZ
MESA FLEXORA	3	16	90 segundos	QUADZ
STIFF COM HALTERES	3	12	90 segundos	ISQUIOS
PANTURRILHA NO LEG	3	12	90 segundos	PANTZ
PANTURRILHA SENTADO	3	16	90 segundos	PANTZ

# PROGRAMA DE TREINO

BETAO



CREF 054255/SP

QUARTA-FEIRA



## ABDOMINAL

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
ABDOMINAL SOLO C/ CARGA	3	4	90 segundos	ABZ
ELEVAÇÃO PERNAS SOLO	3	8	90 segundos	ABZ
ELEVAÇÃO PERNAS NO CROSS	3	12	90 segundos	ABZ
CRUNCH C/ CORDA AJOELHADO	3	16	90 segundos	ABZ

## ANTEBRAÇOS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
ROSCA INVERSA BARRA RETA	3	4	90 segundos	ANTEBRAÇOS
ROSCA PUNHO DIRETA	3	8	90 segundos	ANTEBRAÇOS
ROSCA PUNHO INVERSA	3	12	90 segundos	ANTEBRAÇOS
ROSCA INVERSA BARRA W	3	16	90 segundos	ANTEBRAÇOS

5



## OMBROS E TRAPÉZIOS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
DESENVOLVIMENTO C/ HALTERES	3	4	90 segundos	OMBROS
DESNVOLVIMENTO BARRA ATRÁS	3	8	90 segundos	OMBROS
ELEVAÇÃO LATERAL UNILATERAL	3	12	90 segundos	OMBROS
ELEVAÇÃO FRONTAL SIMULTÂNEA	3	16	90 segundos	OMBROS
POSTERIOR NO CROSS	3	4	90 segundos	OMBROS
REMADA ALTA	3	8	90 segundos	TRAPZ
ENCOLHIMENTO DE OMBROS BARRA	3	12	90 segundos	TRAPZ

# PROGRAMA DE TREINO

BETAO



CREF 054255/SP

SEXTA-FEIRA



## BÍCEPS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
ROSCA DIRETA BARRA RETA	3	4	90 segundos	BÍCEPS
ROSCA DIRETA BARRA W	3	8	90 segundos	BÍCEPS
ROSCA ALTERNADA 45°	3	12	90 segundos	BÍCEPS
ROSCA MARTELO	3	16	90 segundos	BÍCEPS

## TRÍCEPS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
EXTENSÃO NO PULLEY	3	4	90 segundos	TRÍCEPS
TRÍCEPS TESTA BARRA W	3	8	90 segundos	TRÍCEPS
FRANCÊS UNILATERAL	3	12	90 segundos	TRÍCEPS
COICE NO CROSS	3	16	90 segundos	TRÍCEPS

# PROGRAMA DE TREINO

BETAO



CREF 054255/SP

SÁBADO



## ABDOMINAL

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
ABDOMINAL SOLO C/ CARGA	3	4	90 segundos	ABZ
ELEVAÇÃO PERNAS SOLO	3	8	90 segundos	ABZ
ELEVAÇÃO PERNAS NO CROSS	3	12	90 segundos	ABZ
CRUNCH C/ CORDA AJOELHADO	3	16	90 segundos	ABZ

## ANTEBRAÇOS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DESCANSO	ALVO
ROSCA INVERSA BARRA RETA	3	4	90 segundos	ANTEBRAÇOS
ROSCA PUNHO DIRETA	3	8	90 segundos	ANTEBRAÇOS
ROSCA PUNHO INVERSA	3	12	90 segundos	ANTEBRAÇOS
ROSCA INVERSA BARRA W	3	16	90 segundos	ANTEBRAÇOS

