

Dia / Grupos Musculares	Exercicio	Series	Repeticoes	Descanso	Velocidade de Execucao	Instrucoes Adicionais	
Dia 1 Push A	Press Peito Plano (Halteres ou Barra)	5	12/10/10/8/10	60s	Normal	NOTA CASO O PESO QUE TENHAS SEJA MUITO INFERIOR AO NORMAL DIMINUI A CADENCIA DA EXECUCAO E PASSA A FAZER O TREINO INTEIRO EM CIRCUITO 5 VOLTAS , E DESCANSAS 3M NO FIM DE CADA VOLTA	
	Press Ombros (Halteres ou Barra)	3	12/10/10.	60s	Normal		
	Fundos entre Bancos	3	12/10/8.	60s	Normal		
	Aberturas com Halteres	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Tricep com Barra ou Halter a Testa (Skullcrushers)	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Elevacoes Laterais com Halteres Sentado	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Crunch Abdominal Com Peso	4	30/25/20/15		Normal		Sempre a contrair os Abdominais
	Em Superserie com			2m			
	Elevacoes de Pernas	4	30/25/20/15		Normal		Sempre a contrair os Abdominais
Dia 2 Pull A	Peso Morto Com Halter ou Barra	5	10/8/6/4/10	60s	Normal	Se não pudeses fazer acrescenta estas series ao proximo exercicio	
	Elevacoes	3	12/10/8.	60s	Normal		
	Remada com Barra	3	12/10/8.	60s	Normal		
	Encolhimentos com Halteres	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Curl Com Barra ou Halteres	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Voos com Halteres(Flyes) (Ombro Posterior)	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
Dia 3 Pernas	Glute Kick Back com Banda/Elastico	5	Max	15s	Normal	NOTA CASO O PESO QUE TENHAS SEJA MUITO INFERIOR AO NORMAL DIMINUI A CADENCIA DA EXECUCAO E PASSA A FAZER O TREINO INTEIRO EM CIRCUITO 5 VOLTAS , E DESCANSAS 3M NO FIM DE CADA VOLTA	
	Agachamento Livre	5	15/12/10/12/15	60s	Normal		
	Afundos Com Halteres	5	15/12/10/12/15	60s	Normal		
	Sumo Deadlift com Barra ou Halteres	5	15/12/10/12/15	60s	Normal		
	Curl Femoral com Halter nos Pes	5	15/12/10/12/15	60s	Normal		
	Elevacoes de Gemeos	5	20x5	15s	Normal		
Dia 4 Push B	Press Barra/Halteres Acima da Cabeça em Pé	5	12/10/10/8/10	60s	Normal		
	Supino Inclinado com Halteres ou Barra	3	12/10/8.	60s	Normal		
	Supino Plano Maos Juntas ou Hex Press	3	12/10/8.	60s	Normal		
	Aberturas com Halteres Deitado	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Tricep com Barra ou Halter a Testa (Skullcrushers)	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Elevacoes Laterais com Halteres	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Superseries de Abdominais						
	Crunch Abdominal declinados com Banco a 90o	5	25	60s			Sempre a contrair os Abdominais
	Elevacoes de Pernas	5	25	60s			Sempre a contrair os Abdominais
Dia 5 Pull B	Remo com Barra ou Halteres em Pé	5	12/10/10/8/10	60s	Normal	Se não pudeses fazer acrescenta estas series ao proximo exercicio	
	Elevações	3	12/10/10.	60s	Normal		
	Remada Unilateral Com Haltere	3	12/10/8.	60s	Normal		
	Hyperestensoes com Peso ou Bons Dias	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Curl Bicep com Haltere Unilateral (Ou Barra)	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
	Voos com Halteres(Flyes) (Ombro Posterior)	5	12/10/10/8/15	60s	Normal		
Dia 6 PERNAS B	Glute Kick Back com Banda/Elastico	5	Max	15s	Normal	NOTA CASO O PESO QUE TENHAS SEJA MUITO INFERIOR AO NORMAL DIMINUI A CADENCIA DA EXECUCAO E PASSA A FAZER O TREINO INTEIRO EM CIRCUITO 5 VOLTAS , E DESCANSAS 3M NO FIM DE CADA VOLTA	
	Agachamento Frontal	5	15/12/10/12/15	60s	Normal		
	Peso Morto Romeno (Pernas esticadas)	3	15/12/15.	60s	Normal		
	Bons Dias (Good Mornings)	3	15/12/15.	60s	Normal		
	Afundos com Halteres	5	15/12/10/12/15	60s	Normal		
	Sumo Deadlift com Barra ou Halteres	5	15/12/10/12/15	60s	Normal		
	Elevacoes de Gemeos	5	20x5	60s	Normal		

Notas Importantes

È extremamente crucial neste período que mantenas a tua dieta a 100%

Podes continuar a fazer o cardio normal estipulado no teu plano

È muito importante continuares com a tua suplementação de vitaminas e minerais , caso não sejas cliente do acompanhamento online considera comprar um Multivitaminico (Multicore,+18,+35), Vitamina

Não entres em paranóia de perder os ganhos por treinar em casa duas semanas. Eu próprio já fui obrigado a parar por cirurgias , muito mais tempo que isso e de seguida cheguei em pouco tempo ao melho

Juntos vamos ultrapassar isto juntos. Basta manter mo nos unidos e respeitar as normas impostas.

Quem necessita de comprar Alcool e Luvas , até á data esta ainda disponível (14 Março) Pode faz elo na Medical Express

<http://www.medicaexpress.net/desinfeccao/alcool-etilico-sanitario-40887-.html>

Se precisarem de ir as compras , podem optar pelas entregas online

