

# Plano de Treino Elevações – Nível Introdutório



## Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



# 01

## 5' Remo



# 02

## 10 flexões + 30" leg raise hold

- > 3 séries
- > 1' pausa entre séries



# 03

## Tempo max. Sustentação na barra em pronação, braços fletidos

- > 3 séries
- > 2' pausa entre séries



# 04

## Scapular pull-ups

- > 2x10 Reps
- > 1' pausa entre séries



Movimento lento e controlado

# Plano de Treino Elevações



## Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



# 01

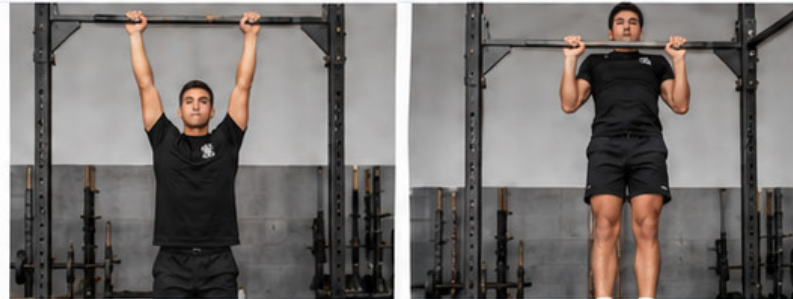
## Dead hang

3x20-30" / 2' pausa entre séries



# 02

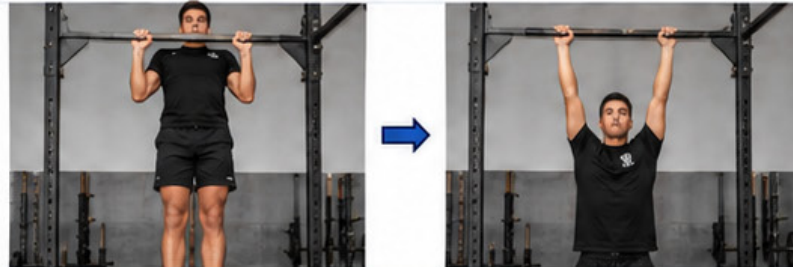
## 1x MAX de elevações



# 03

## Elevações negativas

3x8 Reps/ 2' pausa entre séries



O objetivo é demorar 4-5" resistindo à descida.

# 04

## Remada invertida com barra ou TRX

3x8-12 Reps/ 2' pausa entre séries



Ajusta a altura da barra e o ângulo do corpo ao teu nível

# Plano de Treino Elevações



## Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



# 01

## Lat pulldown

> 3x8-12 Reps/2' pausa entre séries



Ajusta o peso ao teu nível de forma a que consigas realizar o número de reps pedidas, sem ser demasiado fácil. Demora 3" na fase excêntrica

# 02

## Remada baixa na polia

> 3x8-12 Reps/ 2' pausa entre séries



Ajusta o peso ao teu nível de forma a que consigas realizar o número de reps pedidas, sem que seja demasiado fácil. Demora 3" na fase excêntrica

# 03

## Hollow Body

> 3x30" / 1-1,5' pausa entre séries

