

PLANILHA DE TREINO ESPECIFICA PARA DELTOIDES

TREINO A - FOCO NO VOLUME (SEGUNDA-FEIRA)

Ordem	Exercicio	Series x Reps	Porcao Trabalhada	Observacoes
1	Desenvolvimento Militar com Barra	4 x 8-10	Anterior + Medial	Exercicio base composto
2	Elevacao Lateral com Halteres	4 x 12-15	Medial (Lateral)	Foco na largura
3	Elevacao Frontal com Cabo	3 x 12-15	Anterior	Tensao constante
4	Crucifixo Inverso com Halteres	4 x 12-15	Posterior	Postura e equilibrio
5	Face Pull na Polia	3 x 15-20	Posterior + Trapezio	Cotovelos altos
6	Elevacao Lateral 21s	2 x 21	Medial (Intenso)	7+7+7 reps

TREINO B - FOCO NA INTENSIDADE (QUINTA-FEIRA)

Ordem	Exercicio	Series x Reps	Porcao Trabalhada	Observacoes
1	Desenvolvimento com Halteres	5 x 6-8	Anterior + Medial	Alta intensidade
2	Elevacao Lateral na Maquina	4 x 10-12	Medial (Lateral)	+ Drop Set final
3	Desenvolvimento Arnold	3 x 8-10	Todas as Porcoes	Rotacao completa
4	Elevacao Posterior na Polia	4 x 12-15	Posterior	Isolamento perfeito
5	Remada Alta com Barra	3 x 10-12	Medial + Trapezio	Cotovelos acima
6	Prancha Lateral	3 x 30-45s	Core + Estabilizacao	Cada lado

PARAMETROS DE TREINAMENTO

Parametro	Especificacao	Dicas Importantes
Frequencia	2x por semana	Minimo 48h de descanso entre treinos
Descanso entre Series	60-90 segundos	Exercicios pesados: 90s / Isolados: 60s
Progressao	+2,5-5kg quando completar todas series/reps	Aumente gradualmente para evitar lesoes
Tempo de Contracao	2 segundos na fase excentrica	Controle a descida do peso sempre
Aquecimento	10-15 minutos obrigatorio	Rotacoes e movimentos articulares
Hidratacao	500ml durante o treino	Pequenos goles a cada serie

LEGENDA DAS CORES

DELTATOIDE ANTERIOR	DELTATOIDE MEDIAL	DELTATOIDE POSTERIOR	TODAS AS PORCOES
---------------------	-------------------	----------------------	------------------

OBSERVACOES IMPORTANTES

- Execute todos os exercicios com tecnica perfeita
- Mantenha a respiracao controlada durante os movimentos
- Se sentir dor, pare imediatamente e consulte um profissional
- Calcule seu Volume de Treino
- Registre suas cargas para acompanhar a evolucao
- Alimente-se adequadamente antes e apos o treino