



Planilhas de Treino

AUTORA: Julia Aronas • Divisões ABC, ABCD e ABCDE • Séries • Repetições • Descanso

ABC – Iniciantes / Intermediários

Frequência: 3x semana **Duração:** 60–75min

A – PEITO + TRÍCEPS + OMBRO

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESC
Supino Reto	4	8–10	90s
Supino Inclinado	4	10–12	75s
Crucifixo	3	12–15	60s
Desenvolvimento	4	8–10	90s
Elevação Frontal	3	12–15	60s
Tríceps Pulley	3	12–15	60s
Tríceps Testa	3	10–12	60s

B – COSTAS + BÍCEPS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESC
Barra Fixa	4	8–10	90s
Remada Curvada	4	10–12	75s
Remada Sentado	3	12–15	60s
Pulldown	3	12–15	60s
Crucifixo Invertido	3	15–20	60s
Rosca Direta	3	10–12	60s
Rosca Martelo	3	12–15	60s

C – PERNAS + ABDÔMEN

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESC
Agachamento	4	8–10	120s
Leg Press	4	12–15	90s
Extensora	3	12–15	60s
Stiff	4	10–12	90s
Flexora	3	12–15	60s
Panturrilha	4	15–20	45s
Abdominal	3	15–20	45s

ABCD – Intermediários

Frequência: 4x semana **Duração:** 60–80min

A – PEITO + TRÍCEPS

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESC
Supino Reto	4	6–8	120s
Supino Inclinado	4	8–10	90s
Crucifixo	3	10–12	75s
Crossover	3	12–15	60s
Paralelas	3	8–10	90s
Tríceps Testa	3	10–12	60s
Tríceps Corda	3	12–15	60s

(Conteúdo B, C e D segue a mesma formatação acima...)

ABCDE – Avançados

Frequência: 5x semana **Duração:** 60–90min

A – PEITO

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESC
Supino Reto	5	5–6	150s
Supino Inclinado	4	8–10	90s
Supino Declinado	4	8–10	90s
Crossover	3	12–15	60s
Crucifixo	3	12–15	60s

SOBRE A AUTORA



Julia Aronas
Educadora Física
Especialista em Treinamento de Força e Condicionamento

Planilhas desenvolvidas com base em evidências científicas e 8 anos de experiência em treinamento resistido.

Conheça Mais Sobre a Autora →