MATERIAL OFICIAL DO ALUNO • MANOTOXI GYM

Caderno Oficial de Fichas de Treino

Programas estruturados prontos para aplicar: Full Body 3x, Upper/Lower 4x (AB2x), Push/Pull/Legs 5x-6x e Especialização Estética.

Como Escolher sua Ficha de Treino

A melhor divisão de treino é aquela que permite estimular cada grupamento muscular de **2x por semana** com alta qualidade de execução e recuperação completa entre as sessões.

Disponibilidade	Divisão Recomendada	Nível Ideal	Foco Principal
3 dias / semana	Full Body (A / B / A)	Iniciante a Intermediário	Frequência máxima e base de força
4 dias / semana	Upper / Lower (Superior / Inferior 2x)	Iniciante a Avançado	Melhor equilíbrio entre volume e descanso
5 dias / semana	Upper / Lower + Push / Pull / Legs	Intermediário a Avançado	Alto volume semanal com recuperação no fim de semana
6 dias / semana	Push / Pull / Legs (PPL 2x)	Avançado	Distribuição máxima por sessão para alto volume

OPÇÃO 1: Divisão Upper / Lower 4x (Superior / Inferior)

Treino A — Upper 1 (Foco Peitoral, Largura de Dorsal e Ombros)

Exercício	Séries Válidas	Faixa de Reps	RIR Alvo	Descanso
1. Supino Inclinado com Halteres (30°)	3 séries	6 a 10 reps	RIR 1-2	2 a 3 min
2. Puxada Alta Pegada Pronada ou Neutra	3 séries	8 a 12 reps	RIR 1	2 min
3. Supino Reto Máquina Articulada	3 séries	8 a 10 reps	RIR 1	2 min
4. Remada Baixa no Triângulo ou Peito Apoiado	3 séries	8 a 12 reps	RIR 1	2 min
5. Elevação Lateral no Cabo ou Halteres	4 séries	10 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
6. Tríceps Corda ou Barra na Polia	3 séries	10 a 12 reps	RIR 0-1	90 seg
7. Rosca Direta Barra W ou Polia Baixa	3 séries	10 a 12 reps	RIR 0-1	90 seg

Treino B — Lower 1 (Foco Quadríceps, Glúteo e Panturrilhas)

Exercício	Séries Válidas	Faixa de Reps	RIR Alvo	Descanso
1. Agachamento Livre, Hack Squat ou Pendulum	3 séries	6 a 10 reps	RIR 1-2	3 min
2. Levantamento Terra Romeno (RDL) c/ Barra/Halter	3 séries	8 a 10 reps	RIR 1-2	2.5 min
3. Leg Press 45° (Amplitude Máxima sem tirar lombar)	3 séries	10 a 12 reps	RIR 1	2.5 min
4. Cadeira Flexora Sentado (Pausa 1s alongado)	3 séries	10 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
5. Cadeira Extensora (Controle excêntrico 3s)	3 séries	12 a 15 reps	RIR 0	90 seg
6. Panturrilha em Pé na Máquina ou Leg Press	4 séries	10 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
7. Abdominal Infra Paralelas ou Crunch na Polia	3 séries	12 a 15 reps	RIR 1	60 seg

Material Exclusivo para Alunos • Proibida a reprodução sem autorização

OPÇÃO 2: Divisão Push / Pull / Legs (PPL)

Treino PUSH (Peito, Deltoide Anterior/Lateral e Tríceps)

Exercício	Séries Válidas	Faixa de Reps	RIR Alvo	Descanso
1. Supino Reto c/ Barra ou Halteres	3 séries	6 a 8 reps	RIR 1-2	3 min
2. Supino Inclinado Máquina ou Halteres (30°-45°)	3 séries	8 a 10 reps	RIR 1	2 min
3. Peck Deck (Crucifixo Máquina) c/ Pausa Alongado	2 séries	10 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
4. Desenvolvimento c/ Halteres Sentado	3 séries	8 a 10 reps	RIR 1-2	2 min
5. Elevação Lateral Polia Baixa (Por trás do corpo)	4 séries	12 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
6. Tríceps Francês Unilateral ou Corda Acima da Cabeça	3 séries	10 a 12 reps	RIR 0-1	90 seg
7. Tríceps Pulley Barra V ou Reta	2 séries	10 a 12 reps	RIR 0	90 seg

Treino PULL (Costas Completa, Deltoide Posterior e Bíceps)

Exercício	Séries Válidas	Faixa de Reps	RIR Alvo	Descanso
1. Remada Curvada ou Remada Cavalinho c/ Apoio	3 séries	6 a 10 reps	RIR 1	2.5 min
2. Puxada Frontal Pegada Aberta / Neutra	3 séries	8 a 12 reps	RIR 1	2 min
3. Remada Unilateral (Serrote) ou Máquina Baixa	3 séries	8 a 12 reps	RIR 1	2 min
4. Pulldown c/ Corda ou Barra na Polia Alta	2 séries	12 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
5. Crucifixo Inverso Máquina ou Face Pull	3 séries	12 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
6. Rosca Inclinada 45° c/ Halteres (Alongamento máx)	3 séries	8 a 12 reps	RIR 0-1	90 seg
7. Rosca Scott Máquina ou Barra W	3 séries	10 a 12 reps	RIR 0	90 seg

Treino LEGS (Quadríceps, Isquiotibiais, Glúteos e Panturrilhas)

Exercício	Séries Válidas	Faixa de Reps	RIR Alvo	Descanso
1. Hack Squat ou Agachamento Livre c/ Barra	3 séries	6 a 10 reps	RIR 1-2	3 min
2. Stiff / RDL com Barra Olímpica	3 séries	8 a 10 reps	RIR 1-2	2.5 min
3. Passada / Afundo Búlgaro c/ Halteres	3 séries	8 a 12 reps	RIR 1	2 min
4. Mesa ou Cadeira Flexora	3 séries	10 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg
5. Cadeira Extensora	3 séries	12 a 15 reps	RIR 0	90 seg
6. Panturrilha em Pé (Joelho Estendido)	4 séries	10 a 15 reps	RIR 0-1	90 seg

Material Exclusivo para Alunos • Proibida a reprodução sem autorização