



PLANO DE TREINO - NEBAR 2024
Treinamento Resistido com Peso
Atletas Sub19 e Sub23 em desenvolvimento

Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Extensor 3x12rep	intervalo 1'	Paralelas nas argolas 3x Max	intervalo 1'	Supino 3x12rep	intervalo 1'
flexor 3x12rep	intervalo 1'	Stiff 3x10rep	intervalo 1'	Barra nas argolas 3x max de rep	intervalo 1'
Barra 3x max de rep	intervalo 1'	Agachamento A fundo 3x10rep cada perna	intervalo 1'	Flexor 2x 10rep	intervalo 1'
Remada Sentada 4x10-14rep	intervalo 1'	Elevação Lateral 3x10-12	intervalo 1'	Extensor 2x10rep	intervalo 1'
Legg 3x10-14rep	intervalo 1'	Biceps - Rosca Scott 3x10-12rep	intervalo 1'	Puxada na polia 3x10-12rep	intervalo 1'
Crucifixo 3x 12rep	intervalo 1'	Remada Curvada 4x10rep	intervalo 1'	Lev Terra 4x12rep	intervalo 1'

Peso 02 (Hipertrofia) - 2024

Membros Superiores (MMSS) - Dia 01	Membros Inferiores (MMII) - Dia 02	Membros Superiores (MMSS) - Dia 3	Membros Inferiores (MMII) - Dia 4
Biceps - Rosca Scott 3x10-12rep	Extensor 3x12rep	Paralelas nas argolas 3x Max	flexor 3x12rep
Remada Curvada 4x10rep	Lev Terra 4x12rep	Elevação Lateral 3x10-12	Agachamento Frontal 3x10rep
Barra nas argolas 3x max de rep	Legg 3x10-14rep	Crucifixo 3x 12rep	Stiff 3x10rep
Remada Deitada 4x10-14rep	Agachamento 3x10-12rep	Supino 3x12rep	Agachamento A fundo 3x7rep cada perna
Puxada na polia 3x10-12rep			

Peso 03 (Força Geral) - 2024

Dia 1		Dia 2		Dia 3	
Agachamento 4x5-6rep	85% intervalo 1'30"	Levantamento Terra 4x5-6rep	PSE 8 intervalo 1'30"	Agachamento 4x5-6rep	PSE 9 intervalo 1'30"
Barra 3x max de rep	PSE 10 intervalo 1'	Elevação Lateral 3x10rep	PSE 8 intervalo 1'	Remada Sentada com util. tronco 3x7-8rep	intervalo 1'
Extensor - unilateral 3x5rep (cada perna)	PSE 9 intervalo 1'30"	flexor 3x7-8rep	PSE 8 intervalo 1'30"	Legg 3x8rep	PSE 8 intervalo 1'
Remada Curvada 4x5rep	PSE 6 intervalo 1'30"	Supino 4x5-6rep	PSE 8-9 intervalo 1'	Remada Deitada 3x5-6rep	PSE 8-9 intervalo 1'30"
Elevação Pelvica 3x10rep	PSE 6 intervalo 1'	Crucifixo 3x6rep	PSE 8 intervalo 1'	Elevação Pelvica 3x10rep	PSE 6 intervalo 1'

Peso 04 (Força Especial) - 2024

Membros Inferiores (MMII) - Dia 01	Membros Superiores (MMSS) - Dia 02	Membros Inferiores (MMII) - Dia 3	Membros Superiores (MMSS) - Dia 4
Agachamento 4x5-6rep	Flexão de tronco (Lombar) 3x5rep	Agachamento Unilateral no step 3x 5rep (cada perna)	Flexão de tronco lateral (Dir e Esq) 2x5rep
Extensor 3x5rep	Remada Inclinada 3x6rep	Flexor 3x5rep	Remada Deitada 4x5-6rep
Lev. Terra 4x5-6 rep	Supino 4x5-6 rep	Elev. Pelvica 3x8rep	Supino 4x5-6 rep
Ag. Fase excêntrica 2x 4rep	Barra 3x 5rep	Lev. Terra 4x5-6 rep	Remada Sentada 3x6rep
Remada Completa (Epaule) 3x8rep			Supino Fase excêntrica 2x 4rep

Peso 05 (Peso Potencia) - 2024

Dia 01		Dia 02	
Remada Inclinada 5x5rep	70-80% intervalo 60 a 120seg	Salto na caixa reativo 5x5rep	intervalo 60 a 120seg
Agachamento 5x5rep	70-80% intervalo 60 a 120seg	Lev. Terra + ergo 5x5rep	70-80% intervalo 60 a 120seg
Remada Deitada 5x5rep	70-80% intervalo 60 a 120seg	Barra 5x5rep	intervalo 60 a 120seg
Supino (Muito explosivo) 5x5rep	70-80% intervalo 60 a 120seg	Apoio Fechado 5x5rep	intervalo 60 a 120seg
Puxada no cabo unilateral 5x5rep	70-80% intervalo 60 a 120seg	Agachamento 5x5rep	70-80% intervalo 60 a 120seg
Abdominal Sentado com anilha 4x20rep	intervalo 60 a 120seg	Isometria no ergo + 10rem max 5x20" + 10rem Max	intervalo 60 a 120seg
Elev. Quadril + ergo 5x10rep / Ergo 10rem Max	70-80% intervalo 60 a 120seg	Elev. Quadril 5x10rep	70-80% intervalo 60 a 120seg