

Peito completo

Exemplo de organização de uma sessão de musculação. A prescrição definitiva é individualizada após avaliação física.

Objetivo Hipertrofia	Nível Intermediário	Duração estimada 55-65 minutos	Intervalo 60-90 segundos
-------------------------	------------------------	-----------------------------------	-----------------------------

Aquecimento

1	Mobilidade de ombros e escápulas Movimentos controlados, sem dor.	2-3 min
2	Séries progressivas no supino Aumente a carga gradualmente antes das séries efetivas.	2 séries

Treino principal

#	Exercício	Séries	Repetições	Descanso	Orientação principal
1	Supino reto com barra	4	6-8	90 s	Escápulas apoiadas e trajetória controlada.
2	Supino inclinado com halteres	3	8-10	75 s	Banco entre 25° e 35°; evite elevar os ombros.
3	Crucifixo no cabo	3	10-12	60 s	Mantenha leve flexão dos cotovelos e controle o retorno.
4	Chest press na máquina	3	10-12	60 s	Ajuste o banco para as mãos ficarem na linha do peito.
5	Crossover alto para baixo	3	12-15	60 s	Aproxime as mãos à frente sem perder a postura.
6	Flexão de braços	2	Próximo da falha	60 s	Corpo alinhado; encerre se a técnica se perder.

Como escolher a carga
Use uma carga que permita concluir a faixa prevista mantendo a execução. As últimas repetições devem ser desafiadoras, sem perder a técnica.

Registro
Anote carga e repetições. A progressão deve considerar desempenho, recuperação e orientação do personal.

Atenção: este material é apenas uma demonstração. Interrompa o exercício em caso de dor, tontura ou mal-estar. A ficha final deve respeitar a avaliação física, experiência, limitações e objetivos do aluno.