TREINO DE COSTAS COMPLETO

Largura e espessura na mesma sessão, com a dorsal trabalhando de verdade (e não só o bíceps).

Nível: **intermediário** | Duração: **60 a 70 min** | Frequência: **1 a 2x por semana**

Intensidade: **1 a 2 reps antes da falha**

PLANILHA DO TREINO

#	EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESCANSO	CADÊNCIA	FOCO
1	**Pullover na polia** corda ou barra reta • ativação	2	15	60 s	2-0-1-1	Acordar a dorsal antes das puxadas
2	**Puxada frontal aberta** pegada pronada, um pouco além dos ombros	4	8-12	90 s	3-0-1-1	Largura (dorsal)
3	**Remada curvada com barra** pegada pronada, tronco a ~45°	4	8-10	2 min	2-0-1-1	Espessura (meio das costas)
4	**Remada unilateral com halter** "serrote", apoio no banco	3	10-12 cada lado	60-90 s	2-1-1-1	Dorsal baixa e correção de assimetria
5	**Puxada com pegada neutra** triângulo ou barra neutra	3	10-12	90 s	3-0-1-1	Dorsal em amplitude completa
6	**Remada baixa na polia** triângulo, sentado	3	10-12	90 s	2-1-1-1	Espessura e contração das escápulas
7	**Pullover na polia** finalizador	2	12-15 + drop	60 s	3-0-1-1	Esgotar a dorsal sem o bíceps
8	**Hiperextensão lombar** banco romano 45°	3	12-15	60 s	2-1-1-0	Lombar e eretores da coluna

COMO LER A PLANILHA

Cadência 3-0-1-1 = 3 s descendo (fase de alongamento), 0 s de pausa embaixo, 1 s puxando, 1 s segurando a contração. Controle vale mais que carga.

Reps 8-12 = escolha uma carga que deixe só 1 ou 2 repetições "no tanque". Bateu o topo da faixa em todas as séries? Suba a carga na próxima semana.

AQUECIMENTO (5 A 8 MIN)

5 min de bike ou remo leve • 15 rotações de ombro com elástico • 1 a 2 séries leves de 15 reps da puxada frontal (sem contar no treino).

OS EXERCÍCIOS

1 e 7 • Pullover na polia

ativação e finalizador

- Polia alta, corda ou barra reta. Um passo para trás, tronco levemente inclinado à frente.
- Cotovelos **quase retos** o tempo todo: quem leva o braço de cima até a coxa é a dorsal.
- Suba devagar até sentir a dorsal alongar.
- **Erro comum: dobrar o cotovelo e virar um tríceps na polia.**

2 • Puxada frontal aberta

largura

- Peito alto, leve inclinação para trás. Puxe a barra até a parte de cima do peito.
- Pense em "levar os cotovelos para o bolso", não em puxar com as mãos.
- **Erro comum: balançar o tronco para roubar carga.**

3 • Remada curvada com barra

espessura

- Joelhos levemente flexionados, coluna neutra, tronco a uns 45°.
- Puxe a barra em direção ao umbigo, aproximando as escápulas no final.
- **Erro comum: arredondar a lombar ou levantar o tronco a cada repetição.**

4 • Remada unilateral com halter

dorsal baixa

- Mão e joelho no banco, costas paralelas ao chão.
- Leve o halter em direção ao quadril (arco), não reto para cima.
- **Erro comum: girar o tronco para subir mais carga.**

5 • Puxada com pegada neutra

amplitude

- Alongue bem em cima (ombros sobem), depois puxe até o peito.
- Pegada neutra deixa o ombro confortável e permite boa carga.

6 • Remada baixa na polia

meio das costas

- Tronco firme, sem balançar. Puxe o triângulo até o abdômen.
- Segure 1 s com as escápulas juntas e volte alongando.

8 • Hiperextensão lombar

base forte

- Desça com a coluna neutra e suba até alinhar o corpo, sem hiperestender.
- Ficou fácil? Segure uma anilha no peito.

PROGRESSÃO DE 4 SEMANAS

SEMANA	O QUE FAZER	META
1	Aprender a execução. Cargas que deixem 2 a 3 reps sobrando.	Técnica e sentir a dorsal
2	Mesmo treino, buscando o topo da faixa de reps.	+1 rep por série
3	Subir a carga onde bateu o topo da faixa. 1 a 2 reps sobrando.	+2,5 a 5% de carga
4	Manter as cargas novas e caprichar na cadência.	Consolidar

5 REGRAS QUE MUDAM O RESULTADO

1. Puxe com o cotovelo, não com a mão. A mão é só um gancho; use strap nas séries pesadas se a pegada cansar antes.
2. Alongue sempre. A fase de alongamento (descida lenta) é onde está boa parte do estímulo.
3. Ego fora da academia. Carga que tira a técnica tira o resultado.
4. Anote tudo. Carga e reps de cada série: sem registro não existe progressão.
5. Comida e sono. Proteína suficiente (1,6 a 2,2 g/kg/dia) e 7 a 9 h de sono. O treino só estimula; quem constrói é a recuperação.

QUER O PROTOCOLO FEITO PARA VOCÊ?

Consultoria Rocha Squad

Treino e dieta personalizados, guia de hormônios e peptídeos com estudos de referência e acompanhamento a cada 15 dias, tudo no app.

QUERO CONHECER →

Este material é educativo e não substitui avaliação individual. Se tiver lesão, dor ou condição de saúde, procure um profissional antes de começar. Ajuste cargas e volume à sua realidade.