

Ficha para prescrição da sessão de treino personalizado							
Nome do aluno: Carlos Abegão							
Treino cardiovascular I (aquecimento)				Método utilizado:			
Equipamento: Elíptica			Tempo: 5 minutos		RPE/Intensidade/cadência: 6		
Sequência dos exercícios do treino força				Método utilizado:			
Nº	Exercícios	Séries	Reps	IDs	IDe	CAD	CARGAS
1	Machine Chest Press	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
2	Flyes	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
3	Push-Ups	4	10-12'	1'	2'30''	2:4	
4	EZ-bar skullcrusher	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
5	Triceps Push-Down	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
6	Bench Dips	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
Treino cardiovascular II (trabalho específico)							
Método utilizado: Passadeira			Tempo total: 20 minutos			RPE:6	

Ficha para prescrição da sessão de treino personalizado							
Nome do aluno: Carlos Abegão							
Treino cardiovascular I (aquecimento)				Método utilizado:			
Equipamento: Elíptica			Tempo: 5 minutos		RPE/Intensidade/cadência: 6		
Sequência dos exercícios do treino força				Método utilizado:			
Nº	Exercícios	Séries	Reps	IDs	IDe	CAD	CARGAS
1	Leg Extension	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
2	Leg Curl	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
3	Leg Press	4	10-12'	1'	2'30''	2:4	
4	Dumbbell Biceps Curl	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
5	Hammer Curl	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
6	Concentration curl	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
Treino cardiovascular II (trabalho específico)							
Método utilizado: Passadeira			Tempo total: 20 minutos			RPE:6	

Ficha para prescrição da sessão de treino personalizado							
Nome do aluno: Carlos Abegão							
Treino cardiovascular I (aquecimento)				Método utilizado:			
Equipamento: Elíptica			Tempo: 5 minutos		RPE/Intensidade/cadência: 6		
Sequência dos exercícios do treino força				Método utilizado:			
Nº	Exercícios	Séries	Reps	IDs	IDe	CAD	CARGAS
1	Dead Lift	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
2	Seated Cable Rows	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
3	Lat Pulldown	4	10-12'	1'	2'30''	2:4	
4	Machine Shoulder Press	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
5	Dumbbell Lateral Raises	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
6	Seated Dumbbell Press	4	10-12	1'	2'30''	2:4	
Treino cardiovascular II (trabalho específico)							
Método utilizado: Passadeira			Tempo total: 20 minutos			RPE:6	