

FICHA A

Aquecimento:

5 minutos de esteira ou bicicleta ergométrica em ritmo moderado.

Exercícios compostos:

Agachamento: 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Supino reto: 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Levantamento terra: 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Barra fixa (ou puxada na máquina): 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Exercícios para membros superiores:

Desenvolvimento militar (com halteres ou barra): 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Rosca direta (com halteres ou barra): 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Tríceps pulley (ou mergulho entre bancos): 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Exercícios para membros inferiores:

Cadeira extensora: 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Flexora deitado: 3 séries de 10 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Panturrilha no leg press: 3 séries de 15 repetições
[Descanso: 1-2 minutos entre as séries]

Exercícios para o core:

Prancha frontal: 3 séries de 30 segundos
[Descanso: 30 segundos entre as séries]

Russian twist (com peso ou medicine ball): 3 séries de 10 repetições de cada lado
[Descanso: 30 segundos entre as séries]

Alongamento:

Alongue os principais grupos musculares, mantendo cada posição por 15-30 segundos.