

FICHA DE TREINO | ACADEMIA

Mês 01



Cronograma  
6x na semana

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Segunda	Treino 1	Treino 1	Treino 1	Treino 1
Terça	Treino 2	Treino 2	Treino 2	Treino 2
Quarta	Treino 3	Treino 3	Treino 3	Treino 3
Quinta	Treino 4	Treino 4	Treino 4	Treino 4
Sexta	Treino 5	Treino 5	Treino 5	Treino 5
Sábado	Treino 6	Treino 6	Treino 6	Treino 6
Domingo	OFF	OFF	OFF	OFF

Essa tabela é uma sugestão de como organizar seus treinos na semana.

ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE

TREINO 1 – Perna e Glúteo

EXERCÍCIO				
Agachamento Livre Agachamento Peso do corpo	Combinação 1	3 x 10 3 x 20	1 Min	Realizar 1 série de cada exercício para depois descansar e repetir a sequência.
Afundo Smith Afundo peso do corpo	Combinação 2	3 x 10 + 10	1 Min	
Leg Press 45°		3 x 15	40seg	
Cadeira Extensora		3 x 15	40seg	
Cadeira Flexora		3 x 15	40seg	
Flexora Deitada		3 x 15	40seg	
Panturrilha em pé		3 x 15	40seg	

**ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE**

## TREINO 2 — Membros Superiores + Abd

EXERCÍCIO	☰	↺↻	⏸	⚠
Abd. Supra curtinho	Combinação 1	3 x 15	40 seg	Realizar 1 série de cada exercício para depois descansar e repetir a sequência.
Abd. Infra				
Puxada Pulley - Pegada Aberta	Combinação 2	3 x 10	40 seg	
Remada na Polia - Pegada Neutra				
Esteira/Bike/Escada ou Transport		2 Min		Na sua máxima intensidade
Supino reto barra	Combinação 3	3 x 10	40 seg	
Supino reto halteres				
Esteira/Bike/Escada ou Transport		2 Min		Na sua máxima intensidade
Elevação lateral	Combinação 4	3 x 10	40 seg	
Rosca direta Halteres				
Esteira/Bike/Escada ou Transport		2 Min		Na sua máxima intensidade
Desenvolvimento Halteres	Combinação 5	3 x 10	40 seg	
Tríceps francês				

**ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE**

## TREINO 3 — Corpo Todo hiit

EXERCÍCIO				
Passada		3 x 20		
Remada Unilateral + Burpee Sapinho	Combinação 1	3 x 10	1 Min	Realizar 1 série de cada exercício para depois descansar e repetir a sequência.
Abd. Supra Completo		3 x 15		
Corrida Estacionada		3 x 30seg		
Agachamento + Desenvolvimento		3 x 10		
5 Agachamentos + 1 Burpee	Combinação 2	3 x 5	1 Min	
Climber Cruzado + Normal		3 x 5+5		
5 Agachamentos com salto + Escalada		3 x 5		
Prancha lateral puxando a perna	Combinação 3	3 x 5+5	1 Min	
Corrida Lateral		3 x 30seg		

## TREINO 4 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO				
Agachamento Smith	Combinação 1	3 x 10 +10	1 Min	
Agachamento Sumô				
Leg Horizontal Unilateral	Combinação 2	3 x 10+10	1 Min	
Leg Horizontal Bilateral		3 x 10		
Cadeira Abdutora	Combinação 3	3 x 15	40 seg	
Cadeira Adutora				
Glúteo 4 apoio (perna flexionada)	Combinação 4	3 x 10+10	1 Min	
Elevação Pélvica		3 x 15		
Stiff		3 x 10	40 seg	
Panturrilha Máquina Sentada		3 x 10	40 seg	

**ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE**

## TREINO 5 — Membros Superiores + abd

EXERCÍCIO	☰	↺↻	⏸	⚠
Abd Supra Curtinho				
Abd Infra	Combinação 1	3 X 10	1 Min	
Abd Remador				
Puxada na Polia		4 x 10		
Flexão de braço		4 X 10		
Remada Curvada Halteres		4 X 10		
Desenvolvimento Halteres	Combinação 2	4 X 10	1min	Executar todos os exercícios um na sequência do outro, depois que terminar 1 série de cada, descansar e repetir a sequência até completar as 4 séries.
Rosca direta halteres		4 X 10		
Tríceps Testa		4 X 10		
Polichinelo		4 X 1 min		

## TREINO 6 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO	☰	↺↻	⏸	⚠
Afundo Smith		3 x 10+10	1 Min	
Agachamento Smith		3 x 15	30 seg	
Leg Press 45°		3 x 15	30 seg	
Flexora Deitada		3 x 15	30 seg	
Cadeira Extensora		3 x 15	30 seg	
Elevação Pélvica		3 x 15	30 seg	
Cadeira Adutora		3 x 15	30 seg	
Panturrilha em pé		3 x 15	30 seg	