

# QUARENTREINO



---

QUATRO SEMANAS DE TREINOS  
PARA FAZER EM CASA

BOX DOS PRIMOS

# QUARENTREINO - 1

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**TABATA (20" ON 10" OFF)**  
**SIT UPS**

**EMOM 10'**  
**4~12 BURPEES**

**5 ROUNDS**  
**30 POLICHINELOS**  
**15 V-UPS OU V-TUCKS**  
**10 MOUNTAIN CLUMBER**

# QUARENTREINO - 2

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### 3 SÉRIES

5 PASSADAS COM O PVC (EM PÉ)

5 PASSADAS COM O PVC (POSIÇÃO  
ATLÉTICA)

5 PASSADAS COM O PVC (AGACHADO)

5 PRESS ATRÁS DA CABEÇA (EM PÉ)

5 PRESS ABAIXO DA CABEÇA (POSIÇÃO  
ATLÉTICA)

5 PRESS ATRÁS DA CABEÇA (AGACHADO)

5 OVERHEAD SQUAT

### 3 SÉRIES

30" TAPAS NO OMBRO

MÁX DE FLEXÕES

### 3 SÉRIES

30" ESCADA DE PRANCHA

MÁX DE MERGULHOS

### MÁXIMO DE SÉRIES EM 5 MIN

10 PRESS COM OBJETO

10 THRUSTER COM OBJETO

10 PASSADAS REVERSAS COM OBJETO  
ACIMA DA CABEÇA

# QUARENTREINO - 3

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**TABATA**  
**HALF BURPEE**  
**HEEL TOUCHES**

**TABATA**  
**SQUAT JUMP**  
**CANIVETE**

**6 ROUNDS**  
**50 DOUBLE UNDER / 80 SINGLE UNDER /**  
**POLICHINELO**  
**15 BURPEES**  
**10 SHUTTLE RUN (+/-10M)**

# QUARENTREINO - 4

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**TIRE O DIA PARA FAZER UMA ATIVIDADE QUE GOSTE, FAÇA UM ALONGAMENTO QUE VIU NO YOUTUBE, UMA AULA DE YOGA DISPONÍVEL NA INTERNET, FAÇA UM PASSEIO NO PARQUE COM SEU PÊT, CAMINHE COM ALGUÉM QUE VOCÊ GOSTA.**

# QUARENTREINO - 5

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**3 SÉRIES**

**30" ISO SUPERMAN**

**15 SUPERMAN**

**3 SÉRIES**

**40" ISO ELEVAÇÃO PÉLVICA**

**15 ELEVAÇÃO PÉLVICA**

**3 SÉRIES**

**LADO DIREITO**

**10 STEP UP**

**15 STIFF UNI (COM CARGA)**

**LADO ESQUERDO**

**10 STEP UP**

**15 STIFF UNI (COM CARGA)**

**O MÁXIMO DE SÉRIES EM 8 MIN**

**15/15 STIFF UNI SEM CARGA**

**20 BOM DIA**

**10 HALF BURPEE**

# QUARENTREINO - 6

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**8 MIN DE RELÓGIO CORRENDO**

**MÁXIMO DE TEMPO DE PRANCHA**

**MÁXIMO TEMPO DE ISOMETRIA DE**

**AGACHAMENTO**

**\*QUANDO CANSAR EM UM MOVIMENTO**

**VAI PARA O OUTRO E ALTERNA ATÉ**

**ACABAR O TEMPO.**

**4 SÉRIES 40" ON 20" OFF**

**SKIP**

**MOUNTAIN CLIMBER**

**ABDOMINAL REMADOR**

# QUARENTREINO - 7

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

DESCANSO TOTAL, SEU CORPO PRECISA  
DE UM DIA PARA SE RECUPERAR.



# QUARENTREINO - 8

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**MÁXIMO DE SÉRIES EM 15'**

**50 POLICHINELOS**

**15 CANIVETES**

**10 SALTOS SOBRE OBJETO**

**3 SÉRIES**

**30" PRANCHA LATERAL DIR**

**30" PRANCHA LATERAL ESQ**

**30" TWIST RUSSO**

**30" DESCANSO**

# QUARENTREINO - 9

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### 2 SÉRIES

20 SHOULDER TAPS

8 WORM PUSH UP

### 3 SÉRIES

20 ESCADAS DE PRANCHA

15 PUSH UPS

### 4 SÉRIES

8 PIKE PUSH UP

10 DIPS NO BANCO

1~2' DE DESCANSO

# QUARENTREINO - 10

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### 3 SÉRIES

10 PASSADAS FRENTE E TRÁS - CADA LADO

10 BACK SQUAT

O MAIS LONGE QUE CONSEGUIR EM 6'

1 AGACHAMENTO + 10" ISO SQUAT

2 AGACHAMENTOS + 10" ISO SQUAT

3 AGACHAMENTOS + 10" ISO SQUAT

...

O MÁXIMO DE SÉRIES EM 8'

10 STEP UPS (ALTERNANDO)

10 BURPEES

# QUARENTREINO - 11

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**TIRE O DIA PARA FAZER UMA ATIVIDADE QUE GOSTE, FAÇA UM ALONGAMENTO QUE VIU NO YOUTUBE, UMA AULA DE YOGA DISPONÍVEL NA INTERNET, FAÇA UM PASSEIO NO PARQUE COM SEU PÊT, CAMINHE COM ALGUÉM QUE VOCÊ GOSTA.**

# QUARENTREINO - 12

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**O MÁXIMO DE SÉRIES EM 16'**

**10 SHUTTLE RUN ~10M**

**5 BURPEES**

**6 REMADOR**

**7 PUSH UP**

**8 THRUSTER COM CABO DE VASSOURA**

**4 SÉRIES**

**20" ABD TESOURA**

**20" ABD INFRA**

**20" REST**

**20" TWIST RUSSO**

**20" ABS BICICLETA**

**20" REST**

# QUARENTREINO - 13

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**5' RELÓGIO CORRENDO**  
**MÁXIMO DE PRANCHA**  
**A CADA QUEBRA, 20 POLICHINELOS**

**MÁXIMO DE SÉRIES EM 10 MIN**  
**8 LUNGES**  
**10 SIT-UPS**  
**12 AGACHAMENTOS**

**2 SÉRIES**  
**30" ELEV QUADRIL ESQ**  
**10 ELEV QUADRIL ESQ**  
**30" ELEV QUADRIL DIR**  
**10 ELEV QUADRIL DIR**

# QUARENTREINO - 14

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### DESCANSO TOTAL

# QUARENTREINO - 15

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**6 SÉRIES**

**30" ATIVO 30" DESCANSANDO**

**BURPEE**

**AGACHAMENTO**

**MOUNTAIN CLIMBER**

**SHUTTLE RUN +/- 10M**

**SIT-UP**

**POLICHINELO**



# QUARENTREINO - 16

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**3 SÉRIES**  
**20 POLICHINELOS**  
**10 BOM DIA**  
**5 WORM PUSH UPS**

**3 SÉRIES**  
**10 TOCA O PÉ EM PRANCHA**  
**10/10 STIFF UNILATERAL**

**3 SÉRIES**  
**30" ELEVAÇÃO PELVICA**  
**30" SUPERMAN**  
**30" DESCANSO**

**O MÁXIMO DE SÉRIES EM 10'**  
**30 STEP UP**  
**10/10X (1 LUNGE + 1 REVERSE LUNGE)**  
**10 CANIVETES**

# QUARENTREINO - 17

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### 2 SÉRIES

20 SHOULDER TAPS

10 SCAP PUSH UPS

5 WORM PUSH UPS

### 3 SÉRIES

10/5 EXTENSÕES DE COTOVELOS (OU 20  
ESCADAS DE PRANCHA)

MÁXIMO DE FLEXÕES ATÉ A FALHA

2' DE DESCANSO

### 3 SÉRIES

50 SOTT PRESS (PVC / CABO DE  
VASSOURA)

30 THRUSTER (DE PREFERÊNCIA COM KB,  
DB, ANILHA, SE NÃO TIVER PODE SER  
COM CABO DE VASSOURA)

# QUARENTREINO - 18

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### 3 SÉRIES

40" PRANCHA FRONTAL

20" DESCANSO

40" PRANCHA LATERAL ESQ

20" DESCANSO

40" PRANCHA LATERAL DIR

20" DESCANSO

### EMOM 12'

MINUTO ÍMPAR - MÁX DE SHUTTLE RUN

MINUTO PAR - 8 V-UPS OU REMADOR

# QUARENTREINO - 19

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**TIRE O DIA PARA FAZER UMA ATIVIDADE QUE GOSTE, FAÇA UM ALONGAMENTO QUE VIU NO YOUTUBE, UMA AULA DE YOGA DISPONÍVEL NA INTERNET, FAÇA UM PASSEIO NO PARQUE COM SEU PÊT, CAMINHE COM ALGUÉM QUE VOCÊ GOSTA.**

# QUARENTREINO - 20

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

TABATA (8X20" ON 10"OFF)  
SQUAT

MÁXIMO DE SÉRIES EM 20'  
30 LUNGES  
20 STEP UP  
10 PUSH UP  
5 BURPEES

# QUARENTREINO - 21

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**3 SÉRIES**

**30" PRANCHA FRONTAL**

**30" SKIP**

**30" PRANCHA LATERAL DIREITO**

**30" SKIP**

**30" PRANCHA LATERAL ESQUERDO**

**30" SKIP**

**50-40-30-20-10**

**ABDOMINAL REMADOR**

**A CADA SÉRIE FAZER 50 POLICHINELOS**

# QUARENTREINO - 22

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### DESCANSO TOTAL

# QUARENTREINO - 23

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**3 SÉRIES**

**10M BEAR WALK**

**10M CRAB WALK**

**O MÁXIMO DE ROUNDS EM 18M**

**5 BURPEES**

**20 POLICHINELOS**

**10 FLEXÕES**

**20 POLICHINELOS**

**20 MOUNTAIN CLIMBER**

**20 POLICHINELOS**



# QUARENTREINO - 24

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

### 4 SÉRIES

5X 1/4 SQUAT

5X FULL SQUAT

5X 1/4 SQUAT

5X FULL SQUAT

### 3 SÉRIES

PERNA ESQUERDA

10 STEP UP (ESEGURANDO A DESCIDA)

10 AGACHAMENTO BÚLGARO (A PERNA ESQUERDA ESTÁ NO CHÃO AGORA)

PERNA DIREITA

10 STEP UP (SEGURANDO A DESCIDA)

10 AGACHAMENTO BÚLGARO (A PERNA DIREITA ESTÁ NO CHÃO AGORA)

1'~2' DESCANSO A CADA SÉRIE

### 3 SÉRIES

20 PASSADAS REVERSAS

15 SQUAT JUMP

1'~2' DESCANSO A CADA SÉRIE

# QUARENTREINO - 25

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**5 ROUNDS**

**20 TOCA O PÉ EM PRANCHA**

**10/10 V-UP UNILATERAL**

**8 ROUNDS**

**A CADA 1'30" FAZER**

**50 SALTO SOBRE OBJETO**

**20 TOQUES NO CALCANHAR**

**MÁX DE MOUNTAIN CLIMBER**

**DESCANSA 30"**

# QUARENTREINO - 26

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

**TIRE O DIA PARA FAZER UMA ATIVIDADE QUE GOSTE, FAÇA UM ALONGAMENTO QUE VIU NO YOUTUBE, UMA AULA DE YOGA DISPONÍVEL NA INTERNET, FAÇA UM PASSEIO NO PARQUE COM SEU PÊT, CAMINHE COM ALGUÉM QUE VOCÊ GOSTA.**

# QUARENTREINO - 27

---

## TREINOS PARA FAZER EM CASA

O MÁXIMO DE BURPEES EM 7'

O MÁXIMO DE SÉRIES EM 15'

5 FLEXÕES

10 V-UPS OU REMADOR

15 SQUATS

# QUARENTREINO - 28



## TREINOS PARA FAZER EM CASA

DESCANSO TOTAL