



Nome		Data de Nasc.		Idade		Gênero		Peso	
MATHEUS DE ANDRADE		14/08/1996		27		MASCULINO		91,2	
Altura	IMC	% de G.C.	Peso Magro	Peso Gordor	Professor responsável				
1,85	26,6	29,9	41,9	27,3	ANA MARIA				
Objetivos									
DEFINIÇÃO MUSCULAR E EMAGRECIMENTO									
Início	Semanas	Treinos	Frequência	Mesociclo de treinamento					
07/10/2024	4	2	5X	DEFINIÇÃO MUSCULAR E EMAGRECIMENTO					

## TREINO DE MOBILIDADE A: MMII

Exercícios	Séries	Rep. / Tempo	Pausa	Material	Vídeo
Mobilidade de tronco com rotação	2	10 segundos	S/Pausa	Colchonete	<a href="#">Vídeo</a>
Alongamento de quadríceps	2	10 segundos	S/Pausa	-	<a href="#">Vídeo</a>
Alongamento de quadril	2	10 segundos	S/Pausa	-	<a href="#">Vídeo</a>
Alongamento de isquiotibiais	2	10 segundos	10 seg.	-	<a href="#">Vídeo</a>
Alongamento de panturrilha	2	10 segundos	S/Pausa	Step	<a href="#">Vídeo</a>

## TREINO DE MOBILIDADE B: MMSS

Exercícios	Séries	Rep. / Tempo	Pausa	Material	Vídeo
Alongamento de peitoral	2	10 segundos	S/Pausa	Espalдар	<a href="#">Vídeo</a>
Alongamento para dorsais	2	10 segundos	10 seg.	Espalдар	<a href="#">Vídeo</a>
Alongamento de tríceps	2	10 segundos	S/Pausa	-	<a href="#">Vídeo</a>
Mobilidade de tronco com rotação	2	10 segundos	S/Pausa	Colchonete	<a href="#">Vídeo</a>
Mobilidade de ombro com elástico/corda	2	10 repetições	10 seg.	Corda/Elastico	<a href="#">Vídeo</a>

## TREINO A - PEITO E TRICEPS: SEGUNDA

Grupo Musc.	Exercícios	Séries	Repetições	Pausa	Observação
Mobil.	Treino Diário de Mobilidade A	5 minutos		Alongamentos	
Abd	Prancha Isometrica	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima <a href="#">Vídeo</a>
Peito	Supino Reto com Halter	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima <a href="#">Vídeo</a>
Peito	Crucifixo Reto com Halter	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima <a href="#">Vídeo</a>
Peito	Supino Inclinado com Barra	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima <a href="#">Vídeo</a>
Peito	Cross Over	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima <a href="#">Vídeo</a>
Tríceps	Tríceps Frances com Corda	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima <a href="#">Vídeo</a>
Tríceps	Tríceps Mergulho	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Peso Corporal <a href="#">Vídeo</a>
Cardio	Esteira	20 Minutos		Velocidade 5/6 com Inclinação 6%	

**TREINO B - QUADRICEPS E POSTERIOR : TERÇA-FEIRA**

Grupo Musc.	Exercícios	Séries	Repetições	Pausa	Carga	Video
Mobil.	Treino Diário de Mobilidade B	5 minutos		Alongamentos + Manguito		
Pantu	Gemêos Sentado	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Agachamento Livre (primeira serie fazer 20 rep so com a barra sem carga)	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Leg Press 45	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Cadeira Extensora	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Agachamento Hack	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Mesa Flexora	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Cadeira Flexora	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Stiff com Barra	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Cardio	Esteira	20 Minutos		Velocidade 5/6 com Inclinação 6%		

**TREINO C - COSTAS E BICEPS: QUARTA-FEIRA**

Mobil.	Treino Diário de Mobilidade A	5 minutos		Alongamentos		
Abd	Prancha Isometrica	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Costas	Remada Baixa com Barra	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Costas	Remada Unilateral no Cross	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Costas	Remada Serrote	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Costas	Pull Down com Barra	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Biceps	Rosca Inverso com Barra	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Biceps	Rosca Alternada (12 pesado + 12 Leve)	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Cardio	Esteira	20 Minutos		Velocidade 5/6 com Inclinação 6%		

**TREINO D - COSTAS + BICEPS : QUINTA-FEIRA**

Mobil.	Treino Diário de Mobilidade B	5 minutos		Alongamentos + Manguito		
Pantu	Gemêos Sentado	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Agachamento Livre (primeira serie fazer 20 rep so com barra sem carga)	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Leg Press 45	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Cadeira Extensora	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Agachamento Hack	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Mesa Flexora	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Cadeira Flexora	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Perna	Stiff com Barra		10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Cardio	Esteira	20 Minutos		Velocidade 5/6 com Inclinação 6%		

**TREINO E - PEITO E OMBRO: SEXTA-FEIRA**

Grupo Musc.	Exercícios	Séries	Repetições	Pausa	Carga	Vídeo
Mobil.	Treino Diário de Mobilidade B	5 minutos		Alongamentos + Manguito		
Abd	Prancha isometrica	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Peito	Supino Reto com Halter	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Peito	Crucifixo Reto com Halter	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Peito	Supino Inclinado com Barra	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Peito	Cross Over	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Ombro	Elevação Lateral no Cross	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Ombro	Elevaçã Frontal Alternado (pegada neutra)	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Ombro	Desenvolvimento Arnold	4	10 a 12 Rep.	45 Seg.	Carga Maxima	<a href="#">Video</a>
Cardio	Esteira	20 Minutos		Velocidade 5/6 com Inclinação 6%		

#### TREINO F - CARDIO: SÁBADO

Cardio	Livre	50 Minutos	Velocidade 5 Inclinação 6%
--------	-------	------------	----------------------------

#### TREINO DE STOMACH VACUMM DIÁRIO

**Obs:** realizar esse treino todos os dias pela manhã assim que acordar. Consiste em exercícios de vaco no estômago que auxilia na redução de protusão de abdomen (abdomen estufado) fortalecendo os musculos abdominais internos e não deixando que ele seja projetado para fora.

Grupo Musc.	Modo de Execução	Repetições	Descanso	Vídeo
Abd.	Vacumm em pé	10 repetições	30 segundos	<a href="#">Video</a>
Abd.	Vacumm em posição de quatro apoios	10 repetições	30 segundos	