

FICHA DE TREINO

22265 Maria Tereza Vieira Lima

FICHA: A

FASE: ADAPTAÇÃO GERAL( A1) FEMININO

PRÓXIMA MUDANÇA: 31/01/2022    SESSÕES: 10

PROFESSOR: LUCIANA ADELAIDE

META: Mudar      Exercícios

EXERCÍCIOS			
SÉRIES	REPETIÇÕES	PESO	PAUSA
1	ELÍPTICO MATRIX		
00:15:00	5000 m	20 km/h	
2	CADEIRA EXTENSORA		
3	20		60
20 SEG. DE ISO. + 10 REP.			
3	LEG PRESS 45º		
3	12-8-8		
REST- PAUSE DE 10 SEG. 3X(12-8-8)			
4	BANCO FLEXOR		
3	10		
20 SEG. DE ISO. + 10 REP.			
5	STIFF		
3	12-8-8		
REST- PAUSE DE 10 SEG. 3X(12-8-8)			
6	BANCO ABDUTOR		
3	15		60
7	GLUTEO CROSS OVER		
3	12-8-8		
REST- PAUSE DE 10 SEG. 3X(12-8-8)			
8	PANTURRILHA SENTADO		
3	20		60
9	BIKE		
00:15:00	5000 m	20 km/h	