

# OLÁ, ANDRÉ LUZ

FITNESS HUT PARQUE DAS NAÇÕES Apresenta o teu Programa de Treino personalizado





INÍCIO  
12-2018

FIM  
08-2019

OBJETIVO  
INCREMENTO MASSA MUSCULAR

SESSÃO 1

## AQUECIMENTO

1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
	CARDIOVASCULAR REMO	<div><div>00:00:10</div><div>00:00:00</div></div> <div><div>1</div><div></div></div> <div><div>163</div><div></div></div> <div><div></div><div>0,0</div></div>		FORÇA OBLÍQUOS TESTE DO ROCKPORT	<div><div>00:00:30</div><div>00:00:00</div></div> <div><div>1</div><div></div></div> <div><div>145</div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>

Trabalho específico com barra

SESSÃO 1

## PRINCIPAL

Nº VOLTAS CIRCUITO: 1

1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
	FORÇA COSTAS CABLE JUNGLE DE JOELHOS DIREITA	<div><div>00:00:30</div><div>00:00:00</div></div> <div><div>3</div><div>10</div></div> <div><div>145</div><div>14</div></div> <div><div></div><div></div></div>		FORÇA COSTAS "L" SIT WIDE CHINUP	<div><div>00:00:30</div><div>00:00:00</div></div> <div><div>3</div><div>10</div></div> <div><div>145</div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>
3	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	4	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
	FORÇA COSTAS REMO EM PRONAÇÃO NA MÁQUINA	<div><div>00:00:30</div><div>00:00:00</div></div> <div><div>3</div><div>10</div></div> <div><div>145</div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>		FORÇA COSTAS TRAÇÃO UNILATERAL EM SUPINAÇÃO	<div><div>00:00:30</div><div>00:00:00</div></div> <div><div>3</div><div>10</div></div> <div><div>145</div><div></div></div> <div><div></div><div></div></div>

Circuito

5	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FORÇA <span>COSTAS</span> REMO NA MÁQUINA "BARRA COM PEGA FECHADA EM V"</p> <p>00:00:30 00:00:00</p> <p>3 10</p> <p>145 25</p>
6	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FORÇA <span>COSTAS</span> PULLOVER PUXADOR ALTO</p> <p>00:00:30 00:00:00</p> <p>3 10</p> <p>145 27</p>
7	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FORÇA <span>QUADRÍCEPS</span> EXTENSÃO DE JOELHO NA MÁQUINA COM UMA PERNA <b>alternada</b></p> <p>00:00:30 00:00:00</p> <p>4 10</p> <p>145</p> <p>Super-série</p>
8	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FORÇA <span>QUADRÍCEPS</span> AGACHAMENTOS FRONTAIS COM BARRA</p> <p>00:00:30 00:00:00</p> <p>4 10</p> <p>145</p>

SESSÃO 1

**VOLTA À CALMA**


1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>CARDIOVASCULAR ELÍPTICA</p> <p>00:15:00 00:00:00</p> <p>1</p> <p>163</p> <p>0,0</p>
2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FLEXIBILIDADE BRETTZEL STRETCH DIREITO</p> <p>00:00:20 00:00:00</p> <p>3</p> <p>145</p>
3	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FLEXIBILIDADE BRETTZEL STRETCH DIREITO</p> <p>00:00:20 00:00:00</p> <p>3</p> <p>145</p>
4	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FLEXIBILIDADE <span>LOMBARES</span> ALONGAMENTO LOMBAR DEITADO</p> <p>00:00:20 00:00:00</p> <p>3</p>
5	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FLEXIBILIDADE <span>ABDOMINAIS</span> ALONGAMENTO DE PSOAS</p> <p>00:00:20 00:00:00</p> <p>3</p>
6	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	<p>FLEXIBILIDADE <span>COSTAS</span> ALONGAMENTO DORSAL DEITADO</p> <p>00:00:20 00:00:00</p> <p>3</p>

7	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FLEXIBILIDADE
		QUADRÍCEPS
		ALONGAMENTO QUADRÍCEPS
		00:00:20
		00:00:00

TEMPO FASE PRINC 00:13:00	CALORIAS 350
---------------------------	--------------

SESSÃO 2

## AQUECIMENTO

1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		CARDIOVASCULAR
		REMO
		00:00:10
		00:00:00
		0,0

2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA
		OBLÍQUOS
		TESTE DO ROCKPORT
		00:00:30
		00:00:00

Trabalho específico com barra

SESSÃO 2


## PRINCIPAL

Nº VOLTAS CIRCUITO: 1

1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA
		PEITORAL
		PUSH UPS PEITORAL COM APOIO DOS JOELHOS
		Unilateral
		00:00:30

2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA
		PEITORAL
		PRESS BANCO DECLINADO COM HALTERES
		10
		00:00:30

3	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA
		PEITORAL
		PRESS VERTICAL EM PRONAÇÃO
		4.5
		00:00:30

4	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA
		PEITORAL
		PRESS VERTICAL MÁQUINA
		10
		00:00:30

Circuito

5 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FORÇA PEITORAL  
ABERTURAS INCLINADAS COM HALTERES

00:00:30	00:00:00
3	10
145	5

6 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FORÇA ISQUIOSURAS  
FLEXÃO DE JOELHO UMA PERNA

00:00:30	00:00:00
3	10
145	4.5 + 2.3

7 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FORÇA ISQUIOSURAS  
CURL ÍSQUIOS EM TRX

00:00:30	00:00:00
4	10
145	

8 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FORÇA ISQUIOSURAS  
DEADLIFT JOELHOS ESTENDIDOS COM HALTERES e perna cruzada

00:00:30	00:00:00
4	10
145	12.5

## SESSÃO 2

## VOLTA À CALMA

1 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



CARDIOVASCULAR  
ELÍPTICA

00:15:00	00:00:00
1	
163	
	0,0

2 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FLEXIBILIDADE PEITORAL  
ALONGAMENTO PEITORAL DEITADO

00:00:20	00:00:00
3	

3 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FLEXIBILIDADE GLÚTEO  
ALONGAMENTO GLÚTEO SENTADO

00:00:20	00:00:00
3	

4 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO




FLEXIBILIDADE  
EXTENSÃO DE ABDUTORES NO QUADRIL DIREITO NO CAIXOTE

00:00:20	00:00:00
3	

5 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FLEXIBILIDADE  
EXTENSÃO DE ABDUTORES NO QUADRIL ESQUERDO NO CAIXOTE

00:00:20	00:00:00
3	

6 Máquina Nº 0

CONCÊNTRICO



FLEXIBILIDADE PEITORAL  
PEITO / ESTIRAMENTO OMBRO COM PICA

00:00:20	00:00:00
3	

7	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FLEXIBILIDADE LIBERAÇÃO ESCAPULAR
		00:00:20
		3
		163


TEMPO FASE PRINC 00:13:00

CALORIAS

317

SESSÃO 3

## AQUECIMENTO


1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		CARDIOVASCULAR ELÍPTICA
		00:20:00
		1
		163

2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA TESTE DO ROCKPORT
		00:00:30
		1
		145

Trabalho específico com barra

SESSÃO 3

## PRINCIPAL

1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA GHD SIT UPS
		ABDOMINAIS
		2 - Mínimo
		00:00:30
		1

2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA PULLOVER PARA BAIXO
		ABDOMINAIS
		00:00:30
		3
		12

3	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA PRANCHA OU PONTE ISOMÉTRICO
		ABDOMINAIS
		00:00:30
		3
		20


4	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		FORÇA EXTENSÕES EM BANCO LOMBAR
		LOMBARES
		GHD
		1 - 8
		00:00:30

5	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		FORÇA	LOMBARES
		POINTER	
		00:00:30	00:00:00
		3	20


SESSÃO 3

## VOLTA À CALMA

1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		CARDIOVASCULAR	
		BICICLETA NA SALA	
		00:20:00	00:00:00
		1	
		163	

2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		FLEXIBILIDADE	ADUTOR/ABDUT
		ALONGAMENTO ADUTORES SENTADO	
		00:00:20	00:00:00
		3	
		145	

3	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		FLEXIBILIDADE	GÊMEO/SÓLEO
		ESTICAR PERNA DIREITA EM 3 SUPORTES INDIVIDUAIS	
		00:00:20	00:00:00
		3	
		145	

4	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		FLEXIBILIDADE	GÊMEO/SÓLEO
		TWINS ALONGAMENTO PERNA ESQUERDA EM 3 SUPORTES	
		00:00:20	00:00:00
		3	
		145	














5	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		FLEXIBILIDADE	GÊMEO/SÓLEO
		ALONGAMENTO SÓLEO EM PÉ	
		00:00:20	00:00:00
		3	
		145	

6	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		FLEXIBILIDADE	PESCOÇO
		ROTAÇÃO CERVICAL EM FLEXÃO	
		00:00:20	00:00:00
		3	
		145	

7	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	
		FLEXIBILIDADE	PESCOÇO
		ROTAÇÃO CERVICAL EM EXTENSÃO	
		00:00:20	00:00:00
		3	
		145	

## SESSÃO 4

## AQUECIMENTO

1	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO	2	Máquina Nº 0	CONCÊNTRICO
		<b>CARDIOVASCULAR</b> <b>REMO</b>			<b>FORÇA</b> <b>TESTE DO ROCKPORT</b> <b>OBLÍQUOS</b>
		 00:00:10			 00:00:30
		 00:00:00			 00:00:00
		 1			 1
		 163			 145
					
		 0,0			