|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COXA** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | | **CADÊNCIA** | |
| Cadeira Extensora | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Leg Press 45° | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Leg Press 80° | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Leg Press Horizontal | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Hack Machine | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Agach. Livre Barra( )Bola( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Agachamento Smitt | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Agachamento Afundo | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Agachamento Abduzido | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Agachamento Sumô | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Passada H( ) B( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Adução | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Cadeira Adutora | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Mesa Flexora | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Flexão Caneleira | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Apolete | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **GLÚTEO** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | | **CADÊNCIA** | |
| Extensão do Quadril no Cross | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Extensão do Quadril 4 Apoios | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Abdução do Quadril | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Stiff | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Bom Dia | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Elevação do Quadril (pélvica) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Abdução | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Cadeira Abdutora | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Apolete | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| **GÊMEOS** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | | **CADÊNCIA** | |
| Banco Sóleo | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Panturrilha Leg 45° | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Pant. Smitt | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Pant. Leg Horizontal | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
| Pant. Livre | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **FICHA DE MUSCULAÇÃO** | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Aluno (a): | | | | | | | | | | | | | | | | Idade: | | | |
| Sexo: Masculino ( ) Feminino ( ) | | | | | | | | | | Endereço: | | | | | | | | | |
| Celular: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Observações: | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| Início: | | | | | Período: | | | | | | | Professor(a): | | | | | | | |
| **PERIMETRIA** | | | | | | | | | | | | | | |  | | | | |
| Data Av. | | |  | | |  |  | |  | |  | |  | | P.A REP.: | | | |  |
| Peso | | |  | | |  |  | |  | |  | |  | | F.C REP.: | | | |  |
| Altura | | |  | | |  |  | |  | |  | |  | | F.C MAX.: | | | |  |
| Toráx | | |  | | |  |  | |  | |  | |  | | Z. ALVO.: | | | |  |
| Braço | | D |  | | |  |  | |  | |  | |  | | | | | | |
| E |  | | |  |  | |  | |  | |
| Cintura | | |  | | |  |  | |  | |  | |
| Abdôme | | |  | | |  |  | |  | |  | |
| Quadril | | |  | | |  |  | |  | |  | |
| Coxa | | D |  | | |  |  | |  | |  | |
| E |  | | |  |  | |  | |  | |
| Gêmeos | | D |  | | |  |  | |  | |  | |
| E |  | | |  |  | |  | |  | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **Rotina de Treino** | | | | | | | | | | | **ERGOMETRIA** | | | | | | | | |
| SEG | TER | QUA | | QUI | | SÁB | SEX | | SÁB | | Esteira: | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | | Bike: | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | | Spinning: | | | | | | | | |
|  |  |  | |  | |  |  | |  | | Elíptico: | | | | | | | | |
|  | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| **PEITORAIS** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | **CADÊNCIA** | | |
| Supino Reto B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Supino Inclinado B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Supino Declinado B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Peck Deck | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Pull Over B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Crucifixo Reto C( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Crucifixo Inclinado C( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Crucifico Polia | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Cross Over Polia Alta | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Cross Over Polia Baixa | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Apoio de Frente | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **DORSAIS** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | **CADÊNCIA** | | |
| Pux. aberta frente S( ) P( ) N( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Puxada aberta atrás | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Puxada baixa | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Remada no Cross | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Remada Curvada S( ) P( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Remada Barra T ( cavalinho) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rem. Banco Inclinado Halteres | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Remada Unilateral | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Barra Fixa A( ) F( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Peck Deck Inverso | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Extensão de Ombro | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Crucifixo Inverso H( ) C( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **DELTÓIDES** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | **CADÊNCIA** | | |
| Desenvolvimento Máquina | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Desenvolvimento H( ) B( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Desenvolvimento rot. Punho | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Remada Alta B( ) C ( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Elevação Lateral Inclinado | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Elevação Lateral H( ) C ( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Encolhimento Ombros C( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **BÍCEPS** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | **CADÊNCIA** | | |
| Rosca Direta C( ) B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Direta Inclinada B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Alternada | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Scott | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Martelo | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Concentrada | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Inversa | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Polia Alta | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **ANTEBRAÇO** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | **CADÊNCIA** | | |
| Rosca Punho Direta B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Rosca Punho Inversa B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **TRÍCEPS** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | **CADÊNCIA** | | |
| Triceps Pulley P( ) S( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Triceps Corda | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Triceps Testa | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Triceps Testa Deitado B( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Triceps Francês | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Triceps no Banco | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Triceps Coice C( ) H( ) | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| Triceps Graviton | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| **ABDÔME** | | | | | | | | **DIV.T** | | **SÉRIE** | | **REPT.** | | **CARGA** | | **INT.** | **CADÊNCIA** | | |
| ABD Supra | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
| ABD Infra | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |
|  | | | | | | | |  | |  | |  | |  | |  |  | | |