



Ficha de Treino de Fátima

Nome: Fátima Elza Santos

Email: fatima_elza_santos@nine9.com.br

CPF: 027.151.090-08

Data de Nascimento: 01/05/1987

Contato: (42) 99816-9307

Treino Semanal:

Segunda-feira:

- Aquecimento: 10 min de esteira
- Supino Reto: 4x12
- Agachamento Livre: 4x12
- Desenvolvimento de Ombros: 4x12

Quarta-feira:

- Aquecimento: 15 min de bicicleta
- Levantamento Terra: 4x10
- Remada Curvada: 4x12
- Bíceps Rosca Direta: 4x12

Sexta-feira:

- Aquecimento: 5 min de corda
- Leg Press: 4x15
- Flexão de Braços: 3x15
- Abdominais: 4x20

Observações:

- Ajustar cargas conforme evolução
- Manter hidratação durante os treinos
- Realizar alongamentos ao final de cada sessão