



Ficha de Treino de Antonio

Nome: Antonio Benedito Ricardo Nogueira

Email: antonio_nogueira@infolink.com.br

CPF: 541.172.116-41

Data de Nascimento: 08/04/1961

Contato: (63) 98755-4464

Treino Semanal:

Segunda-feira:

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

Terça-feira:

- Aquecimento: 5 min de corda
- Levantamento Terra: 4x10
- Remada Curvada: 4x12
- Bíceps Rosca Direta: 4x12

Quarta-feira:

- Aquecimento: 15 min de bicicleta
- Leg Press: 4x15
- Flexão de Braços: 3x15
- Abdominais: 4x20

Quinta-feira:

- Aquecimento: 10 min de esteira
- Supino Inclinado: 4x12
- Passada: 4x12
- Desenvolvimento Lateral: 4x12

Sexta-feira:

- Aquecimento: 5 min de corda
- Levantamento Terra: 4x10
- Remada Unilateral: 4x12
- Bíceps Rosca Martelo: 4x12
-

Observações:

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