

Plano de Treino - Foco em Perda de Gordura e Abdômen

Segunda, Quarta, Sexta - Cardio + Abdômen + Resistência Inferior

- Escada ou Bicicleta - 6 a 8 min (aquecimento)
- Abdominal infra + prancha - 3x30 seg cada
- Abdominal máquina - 4x15
- Flexora ou Leg Press (leve) - 3x15
- Step com halter leve - 3x12 por perna
- Prancha com elevação de perna - 3x30 seg
- Cardio HIT na esteira (leve/forte alternado) - 15 min
- Abdominal lateral + infra - 3x20 cada lado
- Escada ou bicicleta - 8 a 10 min (finalização)

Tempo total: 65-75 min

Terça, Quinta - Funcional + Cardio + Postural

- Bicicleta ergométrica - 6 min (aquecimento)
- Agachamento leve + prancha - 3x15 + 30 seg
- Puxada alta + remada (leve) - 3x12
- Abdominal com polia baixa (cabo) - 3x15
- Subida no step com joelhada - 3x12 por lado
- Circuito (corda, polichinelo, corrida no lugar) - 3 voltas de 1 min cada
- Abdominal no banco inclinado ou bola - 3x15
- Esteira ou escada - 10-15 min (finalização)

Tempo total: 65-75 min

Sábado - (Opcional) Treino Livre

- Caminhada leve, escada, abdômen leve ou alongamentos.
- Pode repetir um dia da semana se quiser ou focar só em cardio leve e relaxamento.