

FICHA DE TREINO
FEMININO
3X POR SEMANA
INTERMEDIARIO



TREINO 1

Levantamento terra sumô
Elevação quadril
Leg 90°
Stiff
Agachamento Smith
Cadeira abdução
Cadeira máquina
Remada baixa
Pulley frente
Treino Core
ABS Infra/ suprancha
Ventral / lateral
Ponte dorsal c/ força + crush

TREINO 2

Levantamento terra
Cadeira extensora
Leg PRESS 45°
Afundo/ passada
Cadeira adutora
Agachamento hack
Flexão plantar
Deltóide posterior
Desenvolvimento articulado
Elevação lateral

TREINO 3

Flexão plantar em pé/sentado
Cadeira flexora
Mesa flexora
Leg 90°
Agachamento smith
STIFF
Cadeira abdução
Voador
FLY