



PLANO DE TREINO

# QUEIMA DE GORDURA

AVANÇADO

# PLANO DE TREINO

## Queima de Gordura Avançado

O modelo desse treino é: A/B/C

# PLANO DE TREINO

## Queima de Gordura Avançado

### TREINO A

ESTEIRA FINAL HIIT 15 MINUTOS

EXERCÍCIO	SERIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Supino Reto Barra	03	12 á 15	30" segundos
Flexão de braço 45 °no banco	03	Falha	30" segundos
Crucifixo reto	03	12 á 15	30" segundos
Tríceps testa barra	03	12 á 15	30" segundos
Voador drop set decrescente	03	08/10/12	30" segundos
Flexão de braço fechado	03	12 á 15	30" segundos
Elevação lateral	03	12 á 15	30" segundos
Elevação frontal alternada	03	12 á 15	30" segundos
Abd.canivete	03	12 á 15	30" segundos

# PLANO DE TREINO

## Queima de Gordura Avançado

### TREINO B

ESTEIRA FINAL HIIT 15 MINUTOS

EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Barra fixa	03	12 á 15	30" segundos
Abd infra suspenso	03	Falha	30" segundos
Pulley frente neutro	03	12 á 15	30" segundos
Remada baixa neutra	03	12 á 15	30" segundos
Rosca scott barra W	03	08/10/12	30" segundos
Rosca alternada sentado	03	12 á 15	30" segundos
Remada alta com barra	03	12 á 15	30" segundos
Remada curvada pronada com barra	03	12 á 15	30" segundos
Abd.twist com anilha	03	12 á 15	30" segundos

# PLANO DE TREINO

## Queima de Gordura Avançado

### TREINO C

**ESTEIRA CAMINHADA MODERADA Á RAPIDA 20 MINUTOS**

EXERCÍCIO	SÉRIE	REPETIÇÕES	DESCANSO
Cadeira extensora	03	12 á 15	30" segundos
Passada com halteres	03	Falha	30" segundos
Levantamento terra	03	12 á 15	30" segundos
Agachamento halteres	03	Falha	30" segundos
Mesa flexora drop set decrescente	03	30	30" segundos
Afundo alternado	03	12 á 15	30" segundos
Soleo	03	12 á 15	30" segundos
Panturrilha livre	03	12 á 15	30" segundos
Abd.infra alternado+tesoura	03	12 á 15	30" segundos

# PLANO DE TREINO

## Queima de Gordura *Intermediário*

### Observação

01 - O período de treino deve ser de **30 dias** para **avançar** para o próximo **objetivo**

02 - É necessário ter **um dia de descanso** na semana do seu treino

03 - Curta o processo, volte ao **módulo 01** e imprima a placa da **semana 01**. Tire uma foto e compare seu progresso ao final deste plano de treino

04 - Após o treino de musculação, fazer 15 minutos de HIIT na bicicleta, elíptico, ou esteira

05 - se você estiver acima do peso, evite atividades cardiovasculares que geram muito impacto nas articulações do joelho! ao invés de fazer o Cardio na esteira, na rua ou pulando corda por exemplo, prefira realizar atividades como elíptico ou bicicleta, que tem o impacto muito baixo nas articulações, preservando ainda mais suas articulações e evitando lesões!

