

FICHA DE TREINO | ACADEMIA

Mês 02



Cronograma 4x na semana

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Segunda	Treino 1	Treino 6	Treino 4	Treino 1
Terça	Treino 2	Treino 5	Treino 2	Treino 5
Quarta	OFF	OFF	OFF	OFF
Quinta	Treino 3	Treino 3	Treino 3	Treino 3
Sexta	Treino 4	Treino 1	Treino 6	Treino 4
Sábado	OFF	OFF	OFF	OFF
Domingo	OFF	OFF	OFF	OFF

Essa tabela é uma sugestão de como organizar seus treinos na semana.





**ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA
ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE**

TREINO 01 NA PRÓXIMA PÁGINA



**ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA
ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE**

TREINO 1 – Perna e Glúteo

EXERCÍCIO				
Agachamento Livre	Combinação	4 x 14/12/10/8	1Min.	Aumentando peso
Agachamento Peso do corpo		4 x 20		
Leg Press 45°		4 x 14/12/10/8	1Min.	Aumentando peso
Cadeira Extensora		3 x 14/12/10	40 segs.	Aumentando peso
Cadeira Extensora Unilateral		3 x 10	40 segs.	Sem descanso (fazer com 1 perna e com a outra sem descansar)
Flexora Sentada		3 x 14/12/10	40 segs.	Aumentando peso
Flexora Unilateral		3 x 10	40 segs.	Sem descanso
Panturrilha Máquina Sentada		3 x 14/12/10	40 segs.	Aumentando peso

ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE

TREINO 2 – Membros Superiores + Abd

EXERCÍCIO				
Abd. Remador	Combinação 1	3 x 10	1Min.	
Flexão de braço				
Puxada na Polia - Pegada Supinada		3 x 10	1Min.	
Esteira/Bike/Escada ou Transport		2 Min	Nenhum	Na sua máxima intensidade
Abd. Canivete	Combinação 2	3 x 10	1Min.	
Supino Reto Halteres				
Remada na Polia - Pegada Neutra		3 x 10	1Min.	
Esteira/Bike/Escada ou Transport		2Min.	Nenhum	Na sua máxima intensidade
Elevação Lateral	Combinação 3	3 x 10	1 Min.	
Desenvolvimento Halteres				
Esteira/Bike/Escada ou Transport		2Min.	Nenhum	Na sua máxima intensidade
Rosca direta na polia	Combinação 4	3 x 10	1Min.	
Tríceps na Polia c/ Barra Reta				

ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE

TREINO 3 — Corpo Todo hiit

EXERCÍCIO				
Prancha Isométrica		4 x 40seg		
Flexão + toque no ombro		4 x 8		
Afundo frente e trás	Aquecimento	4 x 8 + 8	Sem pausa	
Canivete Unilateral		4 x 12		
Corrida Lateral		4 x 20		
Subida no banco alternando as pernas	Combinação 1	3 x 20/18/16	Sem pausa	
Mountain Climber (1,1;..2,2)				
Tríceps Banco	Combinação 2	3 x 15/13/11	Sem pausa	
Abdominal Remador Unilateral + Bilateral		3 x 20/18/16		
Thruster		3 x 14		
Agachamento c/ Salto	Combinação 3	3 x 10	Sem pausa	
Ski deslocando		3 x 10		

ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE

TREINO 4 – Perna e Glúteo

EXERCÍCIO				
Afundo Smith	Combinação 1	3 x 10	1 Min.	
Agachamento Sumô		3 x 10		
Agachamento Hack	Combinação 2	3 x 10	1 Min.	
Agachamento Frontal Halteres ou Anilha		3 x 10		
Cadeira Abdutora	Combinação 3	3 x 7 + 7 + 7	1 Min.	Dro Set – Começa com mais peso e vai diminuindo
Cadeira Adutora		3 x 7 + 7 + 7		
Glúteo 4 apoio (perna flexionada)	Combinação 4	3 x 10	1 Min.	
Glúteo 4 apoio curtinho				
Stiff		3 x 10	40 segs.	
Panturrilha em pé		3 x 15	30 segs.	





ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE

TREINO 5 — Membros Superiores + abd

EXERCÍCIO				
Abd Remador				
Abd. Canivete	Combinação	3 x 10	1 Min.	
Abd. Infra				
Graviton ou puxada		4 x 10	1 Min.	
Remada Curvada Barra	Circuito	4 x 10	1 Min.	Executar todos os exercícios um na sequência do outro, depois que terminar 1 série de cada, descansar e repetir a sequência até completar as 4 séries.
Flexão de Braço				
Supino Reto Halteres				
Desenvolvimento Halteres - Pegada Neutra				
Rosca direta Halteres				
Tríceps Francês				

ATENÇÃO: CLIQUE EM CIMA DO NOME DE CADA EXERCÍCIO PARA ASSISTIR O VÍDEO DE COMO EXECUTAR CORRETAMENTE

TREINO 6 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO				
Afundo Smith		3 x 14/12/10	30 a 40seg	
Agachamento Livre		3 x 14/12/10	30 a 40seg	
Leg Press Horizontal		3 x 14/12/10	30 a 40seg	
Cadeira Extensora		3 x 14/12/10	30 a 40seg	
Glúteo 4 apoio – Perna flexionada		3 x 14/12/10	30 a 40seg	
Cadeira Abductora		3 x 14/12/10	30 a 40seg	
Stiff		3 x 14/12/10	30 a 40seg	
Panturrilha Sentada		3 x 14/12/10	30 a 40seg	