

FICHA DE TREINO | ACADEMIA

MÊS 07



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 1 - PERNA E GLÚTEO

EXERCÍCIO	⋮	↺	⏸	⚠
Agachamento Livre		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando a carga em cada série
Leg Press 45		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando a carga em cada série
Leg Press Horizontal		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando a carga em cada série
Cadeira Extensora		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando a carga em cada série
Flexora Deitada		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando a carga em cada série
Flexora Unilateral		4 x 10+10	Sem pausa	Fazer direto sem descanso
Panturrilha em Pé		4 x 15	40 seg	

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

TREINO 2 - MEMBROS SUPERIORES + ABD

EXERCÍCIO				
Abd. Canivete				
Puxada na Polia - Pegada Aberta	Combinação 1	3 x 14+12+10	Sem pausa	Aumentando a carga em cada série
Remada na Polia (Pegada Neutra)				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade
Abd. Infra				
Supino reto barra	Combinação 2	3 x 14+12+10	Sem pausa	Aumentando a carga em cada série
Supino reto halteres				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade
Abd. Remador				
Elevação lateral	Combinação 3	3 x 14+12+10	Sem pausa	Aumentando a carga em cada série
Tríceps na polia				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade

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

TREINO 3 – CORPO TODO HIIT

EXERCÍCIO				
Corrida Estacionada		3 x 1 min		
Prancha Abre e Fecha	Combinação 1	3 x 20	1 Min	
Abd. Canivete		3 x 10		
Afundo Alternado		3 x 10		
5 Agachamentos c/ salto + Sprawl	Combinação 2	3 x 5	1 Min	
2 x Climber Cruzado + 2x Climber Normal		3 x 10		
Abd. Remador Completo		3 x 10		
Thruster	Combinação 3	3 x 10	1 Min	
Ski Deslocando		3 x 10		
Abd. Supra Completo		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		4 x 14/12/10/8	1 min	Aumentando a carga em cada série
Agachamento Hack ou Smith	Combinação 1	4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando a carga em cada série
Agachamento Sumô		4 x 10		Manter a mesma carga
Glúteo 4 apoio (perna estendida)	Combinação 2	3 x 10 + 10	1 min	Executar 10 repetições com a perna estendida + 10 com a perna flexionada. Depois trocar de perna fazer com a outra. Só depois de fazer com as 2 descansa.
Glúteo 4 apoio (perna flexionada)				
Elevação pélvica		4 x 12	40 Seg	
Stiff		4 x 14/12/10/8	40 Seg	Aumentando a carga em cada série
Panturrilha sentada		3 x 15	30 seg	

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

TREINO 5 – MEMBROS SUPERIORES + ABD

EXERCÍCIO				
Abd. Supra Máquina ou Livre				
Abd. Infra	Abdominais	4 x 12	1 Min	Fazer exercícios na sequência depois descansa
Abd. Cruzado				
Puxada ou Gráviton (pegada aberta)				
Remada Unilateral com halteres				
Crucifixo inverso halteres	Circuito	4 x 12	1min	O descanso só acontece depois de fazer uma rodada inteira, termina o último exercício e descansa. Depois repete tudo.
Flexão de braço				
Tríceps testa				
Elevação frontal				
Polichinelo		4 x 1 Min		

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

TREINO 6 – PERNA E GLÚTEO

EXERCÍCIO	⋮	↺↻	⏸	⚠
Agachamento Livre		4 x 10 a 15	1 min	
Agachamento Smith	Combinado	3 x 10 a 15	1 min	
Agachamento Sumô c/ halteres				
Leg Press 45		4 x 10 a 15	30 Seg	
Flexora Deitada Stiff	Combinado	4 x 10 a 15	1 min	
Panturrilha sentada				