

# FICHA DE TREINO | ACADEMIA

## MÊS 08



### 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 5	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				
Afundo com Halteres	Combinação 1	3 x 10	1 Min	
Afundo peso do corpo				
Agachamento Hack		3 x 15	1 Min	
Cadeira Extensora		3 x 7+7+7	1 Min	Drop Set
Flexora Sentada		3 x 7+7+7	1 Min	Drop Set
Glúteo na polia (perna flexionada)	Combinação 2	3 x 10 + 10	40 seg	Fazer as 2 posições com 1 perna para depois fazer com a outra.
Glúteo na polia (perna estendida)				
Abdução na Polia		3 x 7+7+7	40 seg	Drop Set
Panturrilha em pé máquina	Combinação 3	3 x 15	40 seg	
Panturrilha livre (peso do corpo)				

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

## TREINO 2 - MEMBROS SUPERIORES + ABD

EXERCÍCIO	☰	↺↻	⏸	⚠
Barra Fixa ou Graviton (Pegada Neutra)		3 x máximo de repetições	1 Min	Se você optar pela barra fixa: pode fazer o máximo de repetições que conseguir ou ficar na isometria (segurar em cima o máximo de tempo que conseguir. Se optar pelo graviton: colocar um peso pra fazer no máximo 6 repetições bem intensas.
Abd. Canivete				
Puxada Máquina	Combinação 1	3 x 10+10+10	Sem pausa	
Remada Máquina				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade
Abd. Infra				
Supino reto barra	Combinação 2	3 x 10+10+10	Sem pausa	
Supino reto halteres				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade
Abd. Supra				
Elevação lateral	Combinação 3	3 x 10+10+10	Sem pausa	
Tríceps na polia c/ barra V				
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				
Afundo + Desenvolve		3 x 10		
Burpee	Combinação 1	3 x 10	1 Min	
Agacha + Desenvolve (Thruster)		3 x 20		
Agachamento c/ salto	Combinação 2	3 x 10/15/20	1 Min	
Mountain Climber		3 x 20		
Afundo Abre e Fecha		3 x 20		
Prancha lateral puxando a perna	Combinação 3	3 x 10	1 Min	
Prancha alta com polichinelo		3 x 20		

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

## TREINO 4 – PERNA E GLÚTEO

EXERCÍCIO								
Agachamento Livre	Combinação 1	3 x 15/12/10	1 min	Aumentando a carga em cada série				
Agachamento Isométrico		3 x 30 seg						
Leg Horizontal Unilateral		3 x 10+10	Sem pausa					
Leg Horizontal Bilateral		3 x 15/12/10	1 min	Aumentando a carga em cada série				
Agachamento Sumô		3 x 15	30 Seg					
Glúteo 4 apoio perna flexionada	Combinação 2	3 x 10+10	1 Min					
Elevação pélvica		3 x 15						
Stiff		3 x 15/12/10	40 Seg	Aumentando peso a 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. Canivete	Combinação 1	3 x 10	1 Min	O descanso só acontece depois de fazer uma rodada inteira, termina o último exercício e descansa. Depois repete tudo.	
Abd. Cruzado					
Abd. Remador					
Abd. Supra					
Puxada Frente Aberta	Circuito	5 x 10	2 min	O descanso só acontece depois de fazer uma rodada inteira, termina o último exercício e descansa. Depois repete tudo.	
Remada na Polia Neutra					
Flexão de Braço					
Elevação Lateral					
Rosca direta halteres					
Tríceps francês					
Pular Corda ou Corrida Estacionada	5 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				
Afundo Búlgaro		3 x 10 + 10	1 min	
Leg Press 45°		3 x 15	30 Seg	
Agachamento Sumô		3 x 15	30 Seg	
Cadeira Extensora		3 x 15	30 Seg	
Flexora em pé Unilateral		3 x 15	30 Seg	
Flexora Deitada		3 x 15	30 Seg	
Panturrilha sentada		3 x 15	30 Seg	