







FICHA DE TREINO | ACADEMIA

Mês 01



	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











TREINO 1 – Perna e Glúteo

TIVELITO I - I CII	ia e Giateo			
EXERCÍCIO	i ≡	\$	ш	\triangle
Agachamento Livre Agachamento Peso do corpo	Combinação 1	3 x 10 3 x 20	1Min.	Realizar 1 série de cada exercício para depois descansar e repetir a sequência.
Afundo Smith Afundo peso do corpo	Combinação 2	3 x 10	1Min.	
Leg Press 45°		3 x 15	40 segs.	
Cadeira Extensora		3 x 15	40 segs.	
Cadeira Flexora		3 x 15	40 segs.	
Flexora Deitada		3 x 15	40 segs.	
Panturrilha em pé		3 x 15	40 segs.	









TREINO 2 — Membros Superiores + Abd

TINEINO Z	Membros 3u	00110100	7 10 0	
EXERCÍCIO	: ≡	\$	П	△
Abd. Supra curtinho Abd. Infra	Combinação	3 x 15	40 segs.	Realizar 1 série de cada exercício para depois descansar e repetir a sequência.
Puxada Pulley - Pegada Aberta		3 x 10	30 segs.	
Remada na Polia - Pegada Neutra		3 x 10	30 segs.	
Supino reto barra Supino reto halteres	Combinação	3 x 10	1 Min.	
Tríceps na Polia Tríceps francês	Combinação	3 x 10	1 Min.	
Elevação lateral Rosca direta na Polia	Combinação	3 x 10	1 Min.	









TREINO 3 — Corpo Todo hiit

EXERCÍCIO	≡	\$	П	\triangle
Passada		3 x 20		
Remada Unilateral + Burpee Sapinho	Combinação 1	3 x 10	1 Min.	Realizar 1 série de cada exercício para
Abd. Supra Completo	·	3 x 15		depois descansar e repetir a sequência.
Corrida Estacionada		3 x 30segs.		
Agachamento + Desenvolvimento 5 Agachamentos + 1 Burpee Climber Cruzado + Normal	Combinação 2	3 x 10 3 x 5	1 Min.	
		3 x 5 + 5		
5 Agachamentos com salto + Escalada		3 x 5		
Prancha lateral puxando a perna	Combinação 3	3 x 5 + 5	1 Min.	
Corrida Lateral		3 x 30segs.		









TREINO 4 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO	:	\$	Ш	\triangle
Agachamento Smith Agachamento Sumô	Combinação 1	3 x 10 + 10	1 Min.	
Leg Horizontal Unilateral Leg Horizontal Bilateral	Combinação 2	3 x 10 + 10 3 x 10	1 Min.	
Glúteo 4 apoio (perna flexionada) Elevação Pélvica	Combinação 3	3 x 10 + 10 3 x 15	1 Min.	
Stiff Flexora Sentada	Combinação 4	4 x 10	1 Min.	
Panturrilha Máquina Sentada		3 x 15	40 segs.	









TREINO 5 — Membros Superiores + abd

EXERCÍCIO	∷ ≡	\$	II	\triangle
Abd Supra Curtinho		3 x 10		
Abd Infra	Combinação 1	3 x 10	1 Min.	
Abd Remador		3 x 10		
Puxada na Polia (pegada aberta) Remada Curvada Halteres	Combinação 2	4 x 10	1 Min.	
Flexão de Braço Desenvolvimento Halteres	Combinação 3	4 x 10 4 x 10	1 Min.	
Rosca direta halteres Tríceps Testa	Combinação 4	4 x 10 4 x 10	1 Min.	









TREINO 6 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO	: ≡	\$	11	\triangle
Afundo Smith		3 x 10	1 Min.	
Agachamento Smith		3 x 15	30 segs.	
Leg Press 45		3 x 15	30 segs.	
Flexora Deitada		3 x 15	30 segs.	
Cadeira Extensora		3 x 15	30 segs.	
Elevação Pélvica		3 x 15	30 segs.	
Panturrilha em pé		3 x 15	30 segs.	