

# FICHA DE TREINO | ACADEMIA

## MÊS 10



### 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 peso do corpo	Combinação 1	2 x 10+10	30 Seg	-
Agachamento Borboleta				
Agachamento Smith		5 x 10	15 Seg	Fazer a 1ª Série de 10 repetições, descansar só 15 segundos e fazer o máximo de repetições o mais próximo de 10, repetir isso 5x.
Afundo Smith		3 x 12/10/8	1 Min	Aumentando peso
Leg Press 45°		5 x 10	15 Seg	Fazer a 1ª Série de 10 repetições, descansar só 15 segundos e fazer o máximo de repetições o mais próximo de 10, repetir isso 5x.
Glúteo na polia (perna flexionada)		3 x 8 + 8	40 Seg	Fazer as 2 posições com 1 perna para depois fazer com a outra.
Glúteo na polia (perna estendida)	Combinação 2			
Flexora Sentada		3 x 7+7+7	1 Min	Drop set
Flexora Unilateral		3 x 10+10	Sem pausa	-
Panturrilha em pé máquina		3 x 15	30 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				
Abd. Remador	Combinação 1	3 x 10+10+10	1 min	-
Abd. Infra				
Puxada na Polia - Barra Reta (pegada aberta)				
Remada na Polia c/ Triângulo (pegada neutra)	Combinação 2	3 x 10+10+10	1 min	-
Pulldown				
Supino Reto Halteres				
Desenvolvimento halteres	Combinação 3	3 x 10+10+10	1 min	-
Tríceps francês				
Elevação Lateral				
Rosca direta halteres	Combinação 4	3 x 10+10+10	1 min	-
Tríceps testa				





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

## TREINO 3 - CORPO TODO HIIT

EXERCÍCIO				
Burpee + Desenvolve				
Abdominal Remador Completo				
Prancha Lateral Puxando a Perna	BLOCO 1	3 x 14/12/10	1 Min	-
Afundo Alternado				
Agacha + Desenvolve				
Afundo alternado + 2x Remada				
Abdominal Remador unilateral + bilateral	BLOCO 2	3 x 14/12/10	1 Min	-
Prancha c/ polichinelo				
Deck squat + 3 Agach. C/ salto + Burpee	EXTRA	1 Min		-

**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 só com a barra/ sem peso (Aquecimento)		1 x 15	-	-
Agachamento Livre		5 x 10	15 Seg	Fazer a 1ª Série de 10 repetições, descansar só 15 segundos e fazer o máximo de repetições o mais próximo de 10, repetir isso 5x.
Leg Horizontal Unilateral		3 x 10+10	Sem pausa	-
Leg Horizontal Bilateral		3 x 15/12/10	40 Seg	Aumentando peso
Elevação pélvica Agachamento Sumô	Combinação	3 x 15/12/10	1 Min	-
Glúteo Caneleira (Perna Flexionada)		3 x 15	Sem pausa	-
Stiff		3 x 10	40 Seg	-
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				
Abd. Canivete Unilateral	Combinação 1	4 x 10	1 Min	-
Abd. Remador				
Graviton				
Remada Curvada				
Flexão de Braço				
Tríceps Testa	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.
Desenvolvimento Halteres				
Rosca Direta Halteres				
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 Smith		3 x 15	1 min	-
Leg Press 45°		3 x 15	30 Seg	-
Agachamento Sumô		3 x 15	30 Seg	-
Cadeira Extensora Flexora Deitada	Combinação 1	3 x 15	30 Seg	-
Cadeira Abdutora Cadeira Adutora	Combinação 2	3 x 15	30 Seg	-
Panturrilha em pé		3 x 15	30 Seg	-