

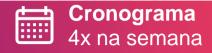






FICHA DE TREINO | ACADEMIA

Mês 03



	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

TRFINO 01 NA PRÓXIMA PÁGINA











TREINO 1 – Perna e Glúteo

	ia e diateo			
EXERCÍCIO	∷ ≡	\$	H .	⚠
Agachamento Livre		3 x 14 /12 /10	40 seg.	Fazer 14 repetições, descansar 40 seg, aumentar o peso, fazer 12 repetições. Descansar 40 seg, aumenta o peso, faz 10 repet e fim.
Afundo Smith		3 x 10	40 seg.	Peso mais alto
Leg Press 45		3 x 10	40 seg.	Peso mais alto
Subida na plataforma Afundo Búlgaro	Combinação 1	3 x 10 3 x 10	1 Min.	
Glúteo 4 apoios perna flexionada Glúteo 4 apoios perna estendida Glúteo 4 apoios curtinho	Combinação 2	3 x 10 3 x 10 3 x 10	1 Min.	Tudo com a perna direita e depois tudo com a perna esquerda.
Stiff		3 x 10	40 seg.	Peso mais alto.
Panturrilha máquina		3 x 20/15/10	40 seg.	Aumentando o peso









TREINO 2 — Membros Superiores + Abd

TREMO 2		aperiores 1 A		
EXERCÍCIO	: ≣	\$	II .	A
Abd. Remador	Combinação1	4 x 20/15/12/10	1 Min.	
Abd. Canivete		20/10/12/10		
Cardio (esteira, bike, transport, escada)		2 Min		
Gráviton ou puxada Flexão de braço	Combinação2	3 x 14/12/10	1 Min.	
Cardio (esteira, bike, transport, escada)		2 Min		Velocidade 10 km/h
Remada máquina ou livre Supino reto máquina ou livre	Combinação3	3 x 14/12/10	1 Min.	
Cardio (esteira, bike, transport, escada)		2 Min		
Desenvolvimento Máquina Elevação frontal	Combinação4	3 x 14/12/10	1 Min.	
Tríceps Máquina Rosca Direta Halteres	Combinação5	3 x 14/12/10	1 Min.	









TREINO 3 — Corpo Todo hiit

EXERCÍCIO	∷ ≡	\$	Ш	\triangle
Agachamento + Cruza Joelho		2 x 20		
Polichinelo		2 x 20		
Ski	Aquecimento	2 x 20	1 Min.	
Prancha Isométrica		2 x 30 seg.		
Abd. Canivete		2 x 10		
Corrida Estacionada				
Spraw + Polichinelo	Takata	3 x 30 seg/15	1 Min.	Executar cada exercício 30 seg e pausar por 15 seg antes de iniciar o
Climber Cruzado	Tabata	seg pausa	i iviiri.	próximo exercício. No final da série inteira descansar 1 min.
Abd. Sit Up				
Burpee		5x		
Afundo alternado subindo o joelho		20x		
Corrida Lateral	Emon 10 Min	20x	Sem pausa	Fazer direto sem parar por 10 Min
Abd. Remador		10x		
Agachamento Abre e Fecha		20x		









TREINO 4 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO	ia e didteo	\$	Ш	\triangle
Agachamento Hack Agachamento Isométrico	Combinação 1	3 x 14/12/10 3 x 30 seg	40 seg.	
Leg Horizontal Bilateral Leg Horizontal Unilateral	Combinação 2	3 x 10	40 seg.	
Agachamento Sumô c/halteres Elevação Pélvica	Combinação 3	3 x 14/12/10 3 x 15	1 Min.	
Cadeira Abdutora		3 x 7+7+7	40 seg.	Drop set – começa com mais peso e vai diminuindo
Flexora Unilateral		3 x 10	Sem descanso.	Alternando as pernas sem descansar
Flexora Deitada		3 x 14/12/10	40 seg.	
Panturrilha no leg horizontal		3 x 15	40 seg.	









TREINO 5 — Membros Superiores + abd

	·-			^
EXERCÍCIO	∷	ψ,	Ш	<u> </u>
Abd Supra Completo		3 x 10		
Abd Infra	Triset	3 x 10	1 Min.	
Abd. Canivete		3 x 10		
Puxada na Polia (pegada aberta)		4 x 14/12/10/10	40seg.	Aumentando o peso a cada série
Pulldown		4 x 14/12/10/10	40 seg.	Aumentando o peso a cada série
Supino reto halteres Flexão mãos fechadas	Biset	4 x 14/12/10/10	1 Min.	Não precisa aumentar o peso
Tiexad madd fedhadad				
Elevação Lateral	Biset	4 x 14/12/10/10	1 Min.	Não precisa aumentar o peso
Elevação frontal				·
Tríceps Mergulho	Biset	4 x 14/12/10/10	1 Min.	Não precisa aumentar o peso
Tríceps Testa				









TREINO 6 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO	∷ ≡	ψ	п	△
Agachamento Livre		4 x 10	40 seg.	
Agachamento Hack		4 x 10	40 segs.	
Leg Press 45		4 x 10	40 segs.	
Leg Press Horizontal		4 x 10	40 seg.	
Stiff		4 x 15	40 segs.	
Flexora Deitada		4 x 10	40 segs.	
Panturrilha em pé		4 x 10	40 segs.	