

FICHA DE TREINO | ACADEMIA

Mês 04



Cronograma
5x na semana

	Semana 1	Semana 2	Semana 3	Semana 4
Segunda	Treino 1	Treino 6	Treino 4	Treino 1
Terça	Treino 2	Treino 2	Treino 2	Treino 2
Quarta	Treino 3	Treino 3	Treino 3	Treino 3
Quinta	Treino 4	Treino 1	Treino 6	Treino 4
Sexta	Treino 5	Treino 5	Treino 5	Treino 5
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				
Subida na plataforma	Combinação 1	3 x 10	1 min	
Afundo Búlgaro		3 x 10		
Agachamento Sumô Smith	Combinação 2	3 x 10	1 min	
Agachamento Básico Smith		3 x 10		
Abdução na Polia	Combinação 3	3 x 10	1 min	Fazer 1 exercício seguido do outro com uma perna, pra depois trocar e fazer com a outra.
Glúteo na Polia		3 x 10		
Cadeira Abdutora		3 x 7+7+7	30 seg	Drop Set
Stiff		3 x 14/12/10	40 seg	
Panturrilha Máquina		3 x 14/12/10	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. Supra Completo				
Puxada Máquina - Pegada Aberta	Combinação 1	3 x 10	1 min	
Remada Máquina - Pegada Aberta				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Máxima Intensidade
Abd. Infra				
Supino Reto Máquina	Combinação 2	3 x 10	1 min	
Flexão de Braço				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Máxima Intensidade
Desenvolvimento Halteres				
Rosca direta na polia	Combinação 3	3 x 10	1 min	
Tríceps Pulley Barra reta				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Máxima Intensidade

TREINO 3 — Corpo Todo hiit

EXERCÍCIO				
Polichinelo + Agachamento		3 x 20		
5 Agachamento + 1 Burpee	BLOCO 01	3 x 5	1 Min	
Abdominal Canivete		3 x 20		
Climber		3 x 20		
Agachamento c/ salto + Spraw		3 X 10		
1 Escalada + Toque de ombro	BLOCO 02	3 X 8	1 Min	
Prancha alta com polichinelo		3 X 20		
Prancha lateral puxando perna		3 X 10 + 10		
Corrida Estacionada		3 X 30 seg		
Ski		3 x 30 seg		
Abd. Infra	BLOCO 03	3 x 10	1 min	
Abd Remador		3 x 10		

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

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 10	1 min	Aumentando Peso	
Agachamento Sumô c/ Halteres					
Agachamento Hack	Combinação 2	3 x 10	1 min	Aumentando Peso	
Agachamento Frontal					
Cadeira Extensora	Combinação 3	4 x 10	1 min	Cada hora começar com 1 perna na extensora unilateral.	
Cadeira Extensora Unilateral					
Flexora Unilateral	3 x 10+10		Sem Pausa		
Flexora Deitada	3 x 10		1 min	Aumento peso	
Cadeira Adutora	3 x 10		30 seg	Aumento peso	
Panturrilha Máquina	3 x 10		30 seg		

TREINO 5 — Membros Superiores + abd

EXERCÍCIO				
Abd. Supra Máquina ou Livre				
Abd Infra				
Abd. Canivete	Combinação	3 x 15/12/10	1 Min	
Abd. Remador Unilateral + Bilateral				
Graviton ou Puxada na Polia				
Remada Curvada Barra				
Supino Reto Halteres				
Desenvolvimento Halteres Pegada Neutra	Circuito	4 x 10	1min	
Rosca Martelo				
Tríceps Mergulho				
Tríceps Testa				

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		4 x 10	1 Min	
Agachamento Sumô Halteres		4 x 10	40 seg	Aumentando Peso
Agachamento Livre		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando Peso
Leg Press Horizontal		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando Peso
Flexora Sentada		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando Peso
Flexora Deitada		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando Peso
Panturrilha em pé		4 x 10	40 seg	