

FICHA DE TREINO | ACADEMIA

Mês 05



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 1 – Perna e Glúteo

EXERCÍCIO				
Agachamento Livre	Combinação 1	4 x 14/12/10/8	1 min	Aumentando Peso
Agachamento Peso do corpo		4 x 20		
Agachamento Smith	Combinação 2	4 x 14/12/10/8	1 min	Aumentando Peso
Agachamento Isométrico		4 x 30 seg		
Leg Press 45º	Combinação 3	4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando Peso
Cadeira Extensora		3 x 7+7+7	1 min	Drop Set - Começa com mais peso e vai diminuindo sem descanso
Cadeira Flexora				
Flexora Deitada		4 x 14/12/10/8	40 seg	Aumentando Peso
Panturrilha Máquina		4 x 15	40 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	Combinação 1	3 x 14/12/10	1 min	
Remada Máquina				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Máxima Intensidade
Abd. Bicicletinha				
Supino Reto Barra	Combinação 2	3 x 14/12/10	1 min	
Supino Reto Halteres				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Máxima Intensidade
Elevação Lateral				
Rosca direta Halteres	Combinação 3	3 x 14/12/10	1 min	
Tríceps Francês				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Máxima Intensidade

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

TREINO 3 — Corpo Todo hiit

EXERCÍCIO				
Pular Corda		3 x 30 seg		
Afundo alternado c/ salto	COMBINAÇÃO 01	3 x 20	1 Min	
Prancha sobe e desce		3 x 5+5		
Deck Squat + Burpee		3 X 10		
Corrida Lateral	COMBINAÇÃO 02	3 x 30 seg	1 Min	
Abd. Sit up		3 x 10		
Remada Isométrica unilateral + Burpee Sapinho		3 x 10		
Salta + Spraw + 4 Climber + Escalada	COMBINAÇÃO 03	3 x 5	1 min	
Ski		3 x 30 seg		

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

TREINO 4 — Perna e Glúteo

EXERCÍCIO				
Afundo Smith	Combinação 1	3 x 10/10	1 min	
Afundo Dinâmico Unilateral				
Leg Horizontal Bilateral	Combinação 2	3 x 10/10	1 min	
Leg Horizontal Unilateral				
Elevação Pélvica	Combinação 3	3 x 10/10	1 min	
Agachamento Sumô				
Abdução na polia	Combinação 4	3 x 10/10	1 min	
Glúteo na Polia				
Panturrilha no Leg Horizontal		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. Remador	Combinação	4 x 10	1 Min	
Abd. Infra				
Remada na Polia - Pegada Aberta				
Flexão de Braço				
Pulldown				
Supino Reto Halteres	Circuito	4 x 10	1min	
Desenvolvimento Halteres				
Rosca direta na polia				
Tríceps Pulley				

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	Combinação	3 x 10+10	1 Min	
Agachamento Smith		3 x 10		
Leg Press Horizontal Unilateral		3 x 10+10	Sem Pausa	
Leg Press 45		3 x 10	40 seg	
Cadeira Extensora		3 x 10	40 seg	
Flexora Sentada	Combinação	3 x 10	40 seg	
Stiff		3 x 10		
Panturrilha em pé		3 x 10	40 seg	