

FICHA DE TREINO | ACADEMIA

MÊS 09



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 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				
Afundo Búlgaro		3 x 10		
Glúteo 4 Apoio (Perna Estendida)	Combinação 1	3 x 10	1 Min	Fazer os 3 exercícios um na sequência do outro para depois descansar.
Glúteo 4 Apoio (Perna Flexionada)		3 x 10		
Leg press 45 Unilateral		3 x 10 + 10	Sem pausa	Fazer direto, perna direita e perna esquerda sem dar descanso entre as séries.
Leg Press 45 Bilateral		3 x 15	40 seg	
Agachamento Livre		3 x 15	40 seg	
Cadeira Extensora	Combinação 2	3 x 15	1 Min	Fazer os 2 exercícios um na sequência do outro para depois descansar.
Cadeira Flexora		3 x 15		
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 Unilateral				
Puxada na Polia (Pegada Supinada)	Combinação 1	4 x 14/12/10/10	Sem pausa	Aumentando peso
Pulldown				
Abd. Giro Russo				
Remada na Polia (Pegada Aberta)	Combinação 2	4 x 14/12/10/10	Sem pausa	Aumentando peso
Flexão de Braço				
Abd. Remador				
Supino Reto Barra	Combinação 3	4 x 14/12/10/10	Sem pausa	Aumentando peso
Tríceps Mergulho				
Corrida na Esteira	10 min		Corrida constante Velocidade Mínima 8.0 km/h	

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

TREINO 3 – CORPO TODO HIIT

EXERCÍCIO				
Escalada + Burpee + Toque de ombro + 5 Agachamentos	BLOCO 1	3 x 5	1 Min	Fazer os 3 exercícios um na sequência do outro para depois descansar.
Abdominal Remador Completo		3 x 15		
Prancha Alta c/ Polichinelo		3 x 20		
Afundo + Desenvolve	BLOCO 2	3 x 10	1 Min	Fazer os 4 exercícios um na sequência do outro para depois descansar.
Afundo alternado c/ salto		3 x 10		
Mountain Climber		3 x 10		
Climber Cruzado		3 x 10		
Burpee + Desenvolve	BLOCO 3	3 x 10	1 Min	Fazer os 3 exercícios um na sequência do outro para depois descansar.
Salto no step / agachamento		3 x 10		
Prancha Lateral puxando a perna		3 x 10		

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

TREINO 4 – PERNA E GLÚTEO

EXERCÍCIO				
Subida na Plataforma	Combinação 1	3 x 10	1 min	
Afundo		3 x 10		
Leg Horizontal		3 x 14/12/10	40 seg	Aumentando peso
Agachamento Sumô		3 x 15	40 seg	
Abdução na Polia	Combinação 2	3 x 10	1 min	
Glúteo na Polia (Perna Flexionada)		3 x 10		
Stiff		3 x 10	40 seg	
Panturrilha sentada		3 x 15	40 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 Extensão de Perna				
Abd. Cruzado	Combinação 1	4 x 10	1 Min	Descansa após terminar a combinação inteira
Abd. Infra				
Puxada na Polia (Pegada Aberta)				
Remada Curvada Barra (Pegada Pronada)				
Flexão de Braço	Circuito	4 x 14/12/10/10	2 min	O descanso só acontece depois de fazer uma rodada inteira, termina o último exercício e descansa. Depois repete tudo.
Elevação Lateral Halteres				
Tríceps Francês Halteres				
Rosca Direta Halteres				
Burpee				

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

TREINO 6 – PERNA E GLÚTEO

EXERCÍCIO				
Agachamento Livre		4 x 10	1 min	
Leg Press 45°		4 x 10	1 min	
Cadeira Extensora		3 x 10	40 Seg	
Cadeira Extensora Unilateral		3 x 10 + 10	Sem pausa	
Flexora Deitada		3 x 10	40 Seg	
Stiff		3 x 10	40 Seg	
Panturrilha em pé		3 x 15	30 Seg	