

FICHA DE TREINO | ACADEMIA

Mês 06



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				
Agachamento Livre	Aquecimento	1 x 20		Fazer 1 série só com a barra
Agachamento Livre		5 x 10	15 seg	Rest Pause (executar 10 repetições descansar apenas 15 segundos e repetir 5x a sequência.
Leg Press Horizontal Unilateral		3 x 10+10	Sem pausa	Fazer com uma perna e com a outra sem descansar, sequência direto.
Leg Press 45°		5 x 10	15 seg	Rest Pause
Glúteo na Polia (perna estendida)		3 x 7+7+7	1 Min	Drop set - Executar 7 repetições com mais peso, diminuir executar + 7, diminui novamente e executa mais 7. Depois descansa e repete a sequência até completar as 3 séries.
Cadeira Extensora		3 x 7+7+7	1 Min	Drop Set
Flexora Unilateral		3 x 10+10	Sem pausa	
Panturrilha em Pé		3 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. Canivete				
Puxada na Polia - Pegada Aberta	Combinação 1	4 x 10+10+10	Sem pausa	
Flexão de Braço				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade
Abd. Infra				
Remada na Polia - Pegada Neutra	Combinação 2	4 x 10+10+10	Sem pausa	
Supino reto halteres				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade
Abd. Supra c/peso				
Elevação lateral	Combinação 3	4 x 10+10+10	Sem pausa	
Tríceps na polia				
Esteira, transpot, bike ou escada		2 min		Alta Intensidade

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

TREINO 3 — Corpo Todo hiit

EXERCÍCIO				
Corrida Lateral		3 x 1 min		
Polichinelo + Agacha	BLOCO 1	3 x 20	1 Min	
Prancha alta c/Polichinelo		3 x 20		
Abd. Supra Completo		3 x 15		
Ski	BLOCO 2	3 x 30 seg	1 Min	
Deck Squat + 5 Agachamentos c/salto		3 x 5		
Escalada + Toque de ombro + climber cruzado		3 x 5		
Abd. Infra		3 x 15		

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 Peso do corpo				
Agachamento Hack		5 x 10	15 seg	Rest Pause
Agachamento Sumô		3 x 10 a 15	40 seg	
Glúteo 4 apoio (perna estendida)	Combinação 2	3 x 10 + 10	1 min	Executar 10 repetições com a perna estendida + 10 com a perna flexionada. Depois trocar de perna fazer com a outra. Só depois de fazer com as 2 descansa.
Glúteo 4 apoio (perna flexionada)				
Elevação pélvica		3 x 10 a 15	40 Seg	
Stiff		3 x 10 a 15	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 ou Livre				
Abd. Infra	Abdominais	3 x 15	1 Min	Fazer exercícios na sequência
Abd. Cruzado				
Graviton ou Puxada				
Flexão de Braço				
Remada Curvada (pegada aberta)	Circuito	4 x 10	1min	O descanso só acontece depois de fazer uma rodada inteira, termina o último exercício e descansa. Depois repete tudo.
Desenvolvimento halteres				
Tríceps Francês				
Rosca Direta Halteres				
Pular Corda		4 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				
Agachamento Smith		3 x 10 a 15	1 Min	
Leg Press Horizontal		3 x 10 a 15	30 Seg	
Cadeira Extensora		3 x 10 a 15	30 Seg	
Flexora Deitada		3 x 10 a 15	30 Seg	
Flexora Sentada		3 x 10 a 15	30 Seg	
Cadeira Abdutora		3 x 10 a 15	30 Seg	
Cadeira Adutora		3 x 10 a 15	30 Seg	
Panturrilha sentada		3 x 10 a 15	30 Seg	