

FICHA DE TREINO

ADAPTAÇÃO / 3ª E 4ª SEMANA

DIA 1

PEITO / COSTAS / BÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	SUPINO RETO SMITH	4X15
	SUPINO INCLINADO SMITH	4X15
	CRUCIFIXO RETO	4X15
	PUXADOR ALTO ABERTO - PEGADA PRONADA	4X15
	REMADA UNILATERAL	4X15
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4X15
	HIPEREXTENSÃO (LOMBAR)	4X15
	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	4X15
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	3X45SEG.
	OBS. NO FINAL DO TREINO 45 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)	DESCANSO: 1 MIN ENTRE AS SÉRIES 2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO

ADAPTAÇÃO / 3ª E 4ª SEMANA

DIA 2

PERNAS / OMBROS / TRÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	CADEIRA ADUTORA	4X15
	CADEIRA ABDUTORA	4X15
	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	4X15
	CADEIRA EXTENSORA	4X15
	MESA FLEXORA	4X15
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4X15
	PANTURRILHA SENTADO	4X15
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	4X15
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	4X15
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4X15
	TRÍCEPS PULEY CORDA	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN.
OBS. NO FINAL DO TREINO 45 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)		DESCANSO: 1 MIN ENTRE AS SÉRIES 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO

ADAPTAÇÃO / 3ª E 4ª SEMANA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3
DESCANSO

DIA 4
TREINO DIA 1

DIA 5
TREINO DIA 2

DIA 6 E 7
DESCANSO

OBS. NO FINAL DO TREINO 45 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)

DESCANSO:
1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO