

# FICHA DE TREINO

ADAPTAÇÃO / 1ª E 2ª SEMANA

## DIA 1

PEITO / COSTAS / BÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)
	FLEXÕES DE BRAÇO NO SOLO	3X10
	SUPINO RETO NO SMITH	3X15
	CRUCIFIXO RETO	3X15
	PUXADOR ALTO ABERTO - PEGADA PRONADA	3X15
	REMADA UNILATERAL	3X15
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	3X15
	HIPEREXTENSÃO (LOMBAR)	3X15
	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	3X15
	ROSCA ALTERNADA C/ HALTER	3X15
	PRANCHA ABDOMINAL	3X45SEG.
	OBS. NO FINAL DO TREINO 30 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 / 1ª E 2ª SEMANA

## DIA 2

PERNAS / OMBROS / TRÍCEPS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)
	CADEIRA EXTENSORA	3X15
	MESA FLEXORA	3X15
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	3X15
	CADEIRA ADUTORA	3X15
	CADEIRA ABDUTORA	3X15
	PANTURRILHA SENTADO	3X15
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	3X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	3X15
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	3X15
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	3X15
	TRÍCEPS PULEY INVERSO	3X15
	PRANCHA ABDOMINAL	3X45SEG.
	OBS. NO FINAL DO TREINO 30 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 / 1ª E 2ª 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

**PROXIMA SEMANA REINICIA O CICLO**

OBS. NO FINAL DO TREINO 30 MIN CAMINHADA LEVE (120 A 140 BPMS)

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

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO