

# FICHA DE TREINO

SEGUIR 5ª, 6ª, 7ª E 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 1 PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)
	CADEIRA ADUTORA	4X15
	CADEIRA ABDUTORA	4X15
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	4X15
	CADEIRA EXTENSORA	4X15
	MESA FLEXORA	4X15
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	4X15
	AGACHAMENTO COM BOLA	4X15
	PANTURRILHA EM PÉ	4X15
	PANTURRILHA SENTADO	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN
	ABDOMINAL BANCO RETO	3X20
		DESCANSO: 1 MIN ENTRE AS SÉRIES 2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

SEGUIR 5ª, 6ª, 7ª E 8ª SEMANAS

## DIA 2

### PEITO



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	4X15
	SUPINO INCLINADO NO SMITH	4X15
	SUPINO RETO NO SMITH	4X15
	FLEXÕES DE BRAÇO NO SOLO	4X15
	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	4X15
	ROSCA ALTERNADA	4X15
	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	3X15
	TRÍCEPS PULLEY CORDA	4X15
	TRÍCEPS TESTA	3X15
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X20
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	DESCANSO: 1 MIN ENTRE AS SÉRIES 2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

SEGUIR 5ª, 6ª, 7ª E 8ª SEMANAS

## DIA 3

COSTAS/ OMBROS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

	PUXADOR ALTO ABERTO PEGADA PRONADA	4X15
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	4X15
	REMADA CURVADA PRONADA	3X15
	REMADA UNILATERAL	3X15
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	4X15
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X15
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	4X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	4X15
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4X15
	CRUCIFIXO BANCO INVERSO	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X20
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	DESCANSO: 1 MIN ENTRE AS SÉRIES 2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

SEGUIR 5ª, 6ª, 7ª E 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 4

TREINO DIA 1

## DIA 5

TREINO DIA 2

## DIA 6

TREINO DIA 3

## DIA 7

DESCANSO

OBS. AO TERMINO DAS 8 SEMANA DE TREINO NA FICHA DE ADAPTAÇÃO  
VOCÊ IRÁ PARA A FICHA INICIANTE 2 QUE ESTÁ NO MÓDULO INICIANTE

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO