

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 1

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

▶ AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE ▶			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	3 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	MESA FLEXORA	3 SÉRIES 1ª - 12 REP / 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	FLEXOR COM HALTER	3 SÉRIES 1ª - 12 REP / 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PASSADAS LIVRES	3 SÉRIES 1ª - 30 PASSOS (15 COM CADA PERNA) 2ª - 30 PASSOS (15 COM CADA PERNA) 3ª - 30 PASSOS (15 COM CADA PERNA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)			

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 2

TRONCO/COSTAS/PEITO/ABDOMINAL



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CRUCIFIXO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PULLDOWN CORDA EM PÉ	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	REMADA CURVADO PRONADO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	HIPEREXTENÇÃO LOMBAR	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3 SÉRIES 1ª -30 REP/ 2ª -30 REP 3ª -30 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		
	<p>DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.</p> <p>OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)</p>		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 3

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

▶ AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE ▶			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AVANÇO NO SMITH	4 SÉRIES 1ª - 12 REP / 2ª - 12 REP 3ª - 10 REP / 4ª - 8 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	AGACHAMENTO SUMÔ C/ HALTER	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	LEG PRESS C/ PÉS ABDUZIDOS	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	CADEIRA EXTENSORA	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)			

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 4

TRONCO/OMBROS/BRAÇOS/ABDOMINAL



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ROSCA ALTERNADO SENTADO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS MERGULHO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	TRÍCEPS TESTA CORDA NO CABO	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	ABDOMINAL CRUNCH	3 SÉRIES 1ª -12 REP/ 2ª -12 REP 3ª -12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	PRANCHA ABDOMINAL	3 SÉRIES DE 1 MINUTO CADA	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
	CARDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 BPMS)		
	DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

INICIANTE 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 5

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

▶ AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS (5 MINUTOS) + MOBILIDADE ▶			DESCANSO: ENTRE SÉRIES
▶	CADEIRA ABDUTORA	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	ELEVAÇÃO PÉLVICA	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 12 REP / 4ª - 10 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	3 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	MESA FLEXORA	3 SÉRIES 1ª - 12 REP / 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	FLEXOR COM HALTER	3 SÉRIES 1ª - 12 REP / 2ª - 12 REP 3ª - 12 REP	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PASSADAS LIVRES	3 SÉRIES 1ª - 30 PASSOS (15 COM CADA PERNA) 2ª - 30 PASSOS (15 COM CADA PERNA) 3ª - 30 PASSOS (15 COM CADA PERNA)	1 MIN INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA SENTADO	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
▶	PANTURRILHA EM PÉ	4 SÉRIES 1ª - 15 REP / 2ª - 15 REP 3ª - 15 REP / 4ª - 15 REP	30S INTERVALO ENTRE AS SÉRIES
DESCANSO DE 2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS. OBS. CARGA PROGRESSIVA EM CADA SÉRIE (AUMENTAR A CARGA GRADATIVAMENTE)			

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

APENAS CARDIO DE 1 HORA

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO