

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES - SEGUIR POR 8 SEMANAS

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



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS/GLÚTEOS/PANTURRILHA

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA A 140 BPMS	5 MINUTOS
	CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA	3X12 + 1X10/10/10 (DROP SET DECRESCENTE)
	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	2X15/2X12
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA	4X15
	CADEIRA EXTENSORA	3 X 12 + 1 X 10/10/10 (DROP SET DECRESCENTE)
	AVANÇO SMITH	2X12/2X10
	LEG PRESS 45°	2X15/2X12/2X10
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15
	PANTURRILHA NO LEG PRESS 45°	6X15

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES - SEGUIR POR 8 SEMANAS

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



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 2

GLÚTEOS/ TRONCO CARGA MODERADA

	ELEVAÇÕES PÉLVICAS	5X15
 	CRUCIFIXO INCLINADO + SUPINO INCLINADO	3X15
 	PULL DOWN COM CORDA EM PÉ + PUXADA ALTA	3X15
 	REMADA CURVADA PRONADA + REMADA BAIXA TRIÂNGULO	3X15
 	ELEVAÇÃO LATERAL + ELEVAÇÃO FRONTAL	4X15
 	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS + CRUCIFIXO INVERSO MÁQUINA	4X15
 	ROSCA DIRETA CABO BARRA W + TRÍCEPS TESTA CORDA EM PÉ	4X15
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X20
	PRANCHA	3X 2 MINUTOS
	ABDOMINAL CRUNCH	4X30
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES - SEGUIR POR 8 SEMANAS

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



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 3

GLÚTEOS/POSTERIOR/PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÕES PÉLVICAS	5X15
	GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	4X15
	MESA FLEXORA	4X12
	FLEXOR DEITADO C/ HALTER + STIFF	4X12
	CADEIRA ADUTORA + SUMÔ C/ HALTER	4X12
	PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X30
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15
	PANTURRILHA SENTADO	6X15
	30MIN DE CÁRDIO NA ESTEIRA (140 A 160BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INICIANTES - SEGUIR POR 8 SEMANAS

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





PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4 CÁRDIO + ABDÔMEN

CÁRDIO: 60 MIN ESTEIRA/TRANSPORT
(140 A 160 BPMS)

+

-  PRANCHA ABDOMINAL 3X2 MIN
-  ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO 4X30

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

Dia 5 - repete dia 1

Dia 6 - repete dia 4

Dia 7 - descanso

Semana seguinte:

Dia 1 - repete dia 3

Dia 2 - repete dia 2

Dia 3 - repete dia 1

Dia 4 - repete dia 4

Dia 5 - repete dia 3

Dia 6 repete dia 4

Dia 7 descanso

SEMANA SEGUINTE: REINICIE DESDE O COMEÇO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO