

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO - SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1 PERNAS

	AQUECIMENTO	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA + CADEIRA ABDUTORA	3X12 + 1XDROP (10-10-10) DROPSET DESCRESCENTE	FAZ 1 SÉRIE DE CADA EXERCÍCIO E DEPOIS DESCANSA 1 MINUTO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	GLÚTEOS CABO PERNA ESTENDIDA	4X15	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	2X15/2X12/2X10	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	3X12 1XDROP (10-10-10) DROPSET DESCRESCENTE	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X12/2X10	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS	2X15/2X12/2X10	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	6X15	1 MIN INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO - SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

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

DIA 2

GLÚTEOS E TRONCO - CARGA MODERADA

	ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	2X15/2X12
	CRUCIFIXO INCLINADO	3X15
	SUPINO INCLINADO +	
	PULLDOWN CORDA EM PÉ +	3X15
	PUXADOR ALTO PEITO ABERTO PRONADO	
	REMADA CURVADA PRONADA	3X15
	REMADA BAIXA COM TRIÂNGULO +	
	ELEVAÇÃO LATERAL COM HALTER	4X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL COM HALTER +	
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD PRESS	4X15
	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA +	
	ROSCA DIRETA CABO COM BARRA W	4X15
	TRÍCEPS TESTA CORDA EM PÉ +	
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	3X 2 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4X30

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA
(140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO FEMININA

INTERMEDIÁRIO - SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

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

DIA 3

GLÚTEOS / POSTERIOR / PANTURRILHA

	CADEIRA ABDUTORA + ELEVAÇÃO PÉLVICA COM BARRA	5X15
	GLÚTEOS CABO PERNA FLEXIONADA	4X15
	MESA FLEXORA	3X15
	FLEXOR DEITADO C/HALTER STIFF +	4X12
	CADEIRA ADUTORA SUMÔ COM HALTER +	4X12
	PASSADAS LIVRES SEM PESO	4X30 PASSOS
	PANTURRILHA EM PÉ	6X15
	PANTURRILHA SENTADO	6X15

OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA
(140 A 160 BPMS)

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

CÁRDIO DE 1 HORA (140 A 160 BPMS)

	PRANCHA ABDOMINAL	3X 2 MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	4X30

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 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