

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

# FICHA DE TREINO

## TREINO EM CASA 2 - MASCULINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

### DIA 1

### PERNAS

	PASSADAS LIVRES +	4X30
	FLEXÃO DE PERNAS NA BOLA	4X12
	HACK C/ BARRA OU ELÁSTICO	4X12
	AGACHAMENTO COM BOLA	5 X 12
	AVANÇO COM BOLA	4X15
	STIFF COM ELÁSTICO OU HALTERES	6X12
	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	6X20
	PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 75º	6X15

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - MASCULINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:

1 MIN ENTRE AS SÉRIES

2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

## DIA 2

### PEITO / COSTAS

	PULL DOWN C/ ELÁSTICO	4X12
	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO	10X12
	BARRA FIXA ABERTO PRONADA ( SE NECESSÁRIO USE ELÁSTICO)	
	PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO SENTADO NO BANCO PEGADA NEUTRA	5X10
	FLEXÕES DE BRAÇOS COM PÉS NO BANCO	10X12
	PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO NO BANCO PEGADA NEUTRA	
	PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO NO BANCO PEGADA NEUTRA	4X12
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50
	PRANCHA ABDOMINAL	4X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - MASCULINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:

1 MIN ENTRE AS SÉRIES

2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

## DIA 3

### BRAÇOS/ OMBROS

	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO +	4X12
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	
	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO	4X12
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD C/ ELÁSTICO +	
	REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO	10X10
	TRÍCEPS MERGULHO NO BANCO +	8X12
	TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO	
	TRÍCEPS COICE C/ ELÁSTICO	4X12
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO +	8X12
	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA NO ELÁSTICO	
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50
	PRANCHA ABDOMINAL	4X 2MIN

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

**DIA 4**  
DESCANSO

**DIA 5**  
REINICIA O CICLO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO