

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

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

PERNAS

	AGACHAMENTO C/ BOLA	4X15
	AVANÇO C/ BOLA	4X12
	HACK C/ BARRA OU ELÁSTICO	4X12
	AGACHAMENTO BÚLGARO	4X 1 A 10 TEMPOS
	FLEXÃO DE PERNAS COM HALTER OU OUTRO PESO	4X12
	STIFF COM ELÁSTICO OU HALTERES	4X15
	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	4X15
	PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ	4X15

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:

1 MIN ENTRE AS SÉRIES

2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

DIA 2

PEITO / COSTAS

	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO	10X12
	FLEXÕES DE BRAÇOS COM PÉS NO BANCO	10X12
	BARRA FIXA ABERTO PRONADA (SE NECESSÁRIO USE ELÁSTICO)	5X10
	PUXADOR ALTO DIAGONAL C/ ELÁSTICO SENTADO NO BANCO PEGADA NEUTRA	5X10
	PULL DOWN C/ ELÁSTICO	4X12
	REMADA SENTADO	4X12
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	4X50
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN DE ESCADA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA - ADAPTADO



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	4X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO	4X12
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ ELÁSTICO	4X12
	DESENVOLVIMENTO ARNOLD C/ ELÁSTICO	4X12
	REMADA EM PÉ PEGADA NEUTRA C/ ELÁSTICO	4X12
	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA NO ELÁSTICO	4X12
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	5X10
	TRÍCEPS PULLEY CORDA C/ ELÁSTICO	5X12
	TRÍCEPS MERGULHO NO BANCO	4X12
	TRÍCEPS COICE UNILATERAL C/ ELÁSTICO	4X12
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3X20

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