

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

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - FEMININO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1 - PERNAS

SEGUNDA - QUARTA - SEXTA

	ELEVAÇÃO PELVICA C/ ELÁSTICO +	4X20
	ABDUÇÃO DEITADA DE LADO C/ ELÁSTICO	
	GLÚTEO EM PÉ COM BAND	5X20
	AVANÇO C/ ELÁSTICO /BOLA	4X15
	AGACHAMENTO C/ BOLA E ELÁSTICO	4X15
	FLEXOR EM PÉ C/ ELÁSTICO UNILATERAL	4X15
	FLEXOR DEITADO NA BOLA C/ ELÁSTICO	4X15
	STIFF COM ELÁSTICO	4X15
	PASSADAS LIVRES 3 TEMPOS	3X15
	PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL	6X15
	PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 45º	4X20

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO

TREINO EM CASA 2 - FEMININO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:

1 MIN ENTRE AS SÉRIES

2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

DIA 2 - TRONCO

TERÇA E QUINTA

	FLEXÕES DE BRAÇOS NO SOLO C/ ELÁSTICO	3X15
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER OU ELÁSTICO	4X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL PRONADA C/ ELÁSTICO	4X15
	REMADA EM PÉ C/ ELÁSTICO	3X15
	REMADA CURVADA C/ ELÁSTICO	3X15
	REMADA UNILATERAL C/ ELÁSTICO	3X15
	ROSCA DIRETA C/ ELÁSTICO	5X15
	TRÍCEPS CORDA C/ ELÁSTICO	3X15
	TRÍCEPS COICE C/ ELÁSTICO	3X15
	TRÍCEPS FRANCÊS UNILATERAL C/ ELÁSTICO EM PÉ	3X15 CADA LADO
	PRANCHA ABDOMINAL	5X 1 MIN
	ELEVAÇÕES DE PERNAS (CANIVETE)	4X20

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO



TREINO EM CASA



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

1 HORA DE CÁRDIO + PANTURRILHA

-  PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL 4X20
-  PANTURRILHA DUAS PERNAS EM PÉ COM TRONCO INCLINADO A 45º 6X15

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO