

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 1

GLÚTEOS/FEMURASIS/PANTURRILHA

	AQUECIMENTO	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X15	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4X12	1 MIN INTERVALO
	PASSADAS LIVRES	4X30	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4X15	30 S INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4X15	3S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

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

DIA 2

TRONCO/COSTAS/PEITO/ABDOMINAL

	CRUCIFIXO MAQUINA	3X15
	PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO	3X15
	PULLDOWN CORDA EM PÉ	3X15
	REMADA CURVADO PRONADO	3X15
	HIPEREXTENSÃO LOMBAR	3X15
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X30
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN
OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS

.OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 3

GLÚTEO/QUADRÍCEPS /PANTURRILHA



PARA ASSISTIR
O VÍDEO DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO ENTRE SÉRIES

	AQUECIMENTO		5 MIN (140 BPMS)
	ELEVAÇÃO PÉLVICA (APARELHO OU BARRA)	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	2X12/2X10	1 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO SUMÔ C/ HALTER	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	LEG PRESS C/ PÉS ADUZIDOS	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4X15	30 S INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4X15	30 S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS

DIA 4

TRONCO/OMBROS/BRAÇOS/ABDOMINAL

DESCANSO:
45S A 1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	3X15
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	3X15
	CRUCIFIXO INVERSO MAQUINA	3X15
	DESENVOLVIMENTO C/ HALTER SENTADO	3X15
	ROSCA ALTERNADO SENTADO	3X15
	TRÍCEPS MERGULHO	3X15
	TRÍCEPS TESTA CORDA NO CABO	3X15
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X30
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN
	OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)	

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

FICHA DE TREINO - MULHERES

INTERMEDIÁRIO 1 - SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 5

GLÚTEOS/FEMURASIS/PANTURRILHA

	AQUECIMENTO	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ABDUTORA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA	2X15/2X12	1 MIN INTERVALO
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X15	1 MIN INTERVALO
	MESA FLEXORA	4X12	1 MIN INTERVALO
	FLEXOR COM HALTER	4X12	1 MIN INTERVALO
	PASSADAS LIVRES	4X30	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4X15	30 S INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4X15	3S INTERVALO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO - MULHERES

SEGUIR 8ª SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 6

CÁRDIO DE 1 HORA (140 A 160 BPMS)

DIA 7

DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO