

# FICHA DE TREINO

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

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 1 PERNAS

AQUECIMENTO NA ESTEIRA 5 MIN (140 BPMS)

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | CADEIRA ADUTORA +<br>CADEIRA ABDUTORA     | 3X12 +<br>1X10/10/10<br>(DROP SET DECRESCENTE) |
|  | ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA                 | 2X15/2X12                                      |
|  | MESA FLEXORA                              | 2X15<br>2X12<br>2X10                           |
|  | CADEIRA EXTENSORA                         | 3X12 +<br>1X10/10/10<br>(DROP SET DECRESCENTE) |
|  | AVANÇO NO SMITH                           | 2X12<br>2X10                                   |
|  | LEG PRESS - PÉS PARALELOS                 | 2X15<br>2X12<br>2X10                           |
|  | PANTURRILHA EM PÉ                         | 6X15   |
|  | PANTURRILHA NO LEG PRESS C/ PÉS PARALELOS | 6X15   |
|  | PRANCHA                                   | 3X2MIN   |
|  | ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO       | 4X30   |
|  |   |  |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

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

# FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 2

### PEITO / BRAÇOS

|  |   |                     |
|--|---|---------------------|
|  | SUPINO INCLINADO NO SMITH   | 2X12<br>2X10<br>1X8 |
|  | SUPINO RETO C/ HALTER   | 2X12/2X10           |
|  | CRUCIFIXO RETO C/ HALTER  | 4X12                |
|  | PARALELAS   | 4X10                |
|  | ROSCA SCOTT MÁQUINA C/ BARRA W  | 2X12 /2X10          |
|  | PULLEY C/ BARRA W +   |                     |
|  | ROSCA ALTERNADA SENTADO C/ ISOMETRIA                                    | 4X10                |
|  | TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER SENTADO +                                     | 4X12                |
|  | ROSCA CONCENTRADA   | 4X12                |
|  | ROSCA INVERSA C/ BARRA W  | 3X15                |
|  | PRANCHA ABDOMINAL   | 3X 2MIN.            |
|  | ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO                                     | 4X30                |
|  |   |                     |
|  | OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS) |                     |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

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

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 3

### COSTAS/ OMBROS

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | PULL DOWN C/ CORDA EM PÉ   | 4X15   |
|  | PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO  | 2X12/2X10                                      |
|  | PUXADOR ALTO FECHADO SUPINADO  | 2X12/2X10                                      |
|  | REMADA CURVADA COM HALTERES  | 2X12/2X10                                      |
|  | REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO  | 3X12 +<br>1X10/10/10<br>(DROP SET DECRESCENTE) |
|  | HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR  | 4X20   |
|  | CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO  | 4X15   |
|  | ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER   | 2X12/2X10                                      |
|  | DESENVOLVIMENTO COM HALTERES   | 2X12/2X10                                      |
|  | PRANCHA ABDOMINAL  | 3X 2 MIN.                                      |
|  | ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO                                    | 4X30   |
|  |  |  |
|  | OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS) |  |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

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

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 4 PERNAS

AQUECIMENTO NA ESTEIRA 5 MIN (140 BPMS)

|  |   |  |
|--|---|--|
|  | CADEIRA ADUTORA +<br>CADEIRA ABDUTORA     | 3X12 +<br>1X10/10/10<br>(DROP SET DECRESCENTE) |
|  | ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA                 | 2X15/2X12                                      |
|  | MESA FLEXORA                              | 2X15<br>2X12<br>2X10                           |
|  | CADEIRA EXTENSORA                         | 3X12 +<br>1X10/10/10<br>(DROP SET DECRESCENTE) |
|  | AVANÇO NO SMITH                           | 2X12<br>2X10                                   |
|  | LEG PRESS - PÉS PARALELOS                 | 2X15<br>2X12<br>2X10                           |
|  | PANTURRILHA EM PÉ                         | 6X15   |
|  | PANTURRILHA NO LEG PRESS C/ PÉS PARALELOS | 6X15   |
|  | PRANCHA                                   | 3X2MIN   |
|  | ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO       | 4X30   |
|  |   |  |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

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

# FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 5

### PEITO / BRAÇOS

|  |   |                     |
|--|---|---------------------|
|  | SUPINO INCLINADO NO SMITH   | 2X12<br>2X10<br>1X8 |
|  | SUPINO RETO C/ HALTER   | 2X12/2X10           |
|  | CRUCIFIXO RETO C/ HALTER  | 4X12                |
|  | PARALELAS   | 4X10                |
|  | ROSCA SCOTT MÁQUINA C/ BARRA W  | 2X12 /2X10          |
|  | PULLEY C/ BARRA W +   |                     |
|  | ROSCA ALTERNADA SENTADO C/ ISOMETRIA                                    | 4X10                |
|  | TRÍCEPS FRANCÊS C/ HALTER SENTADO +                                     | 4X12                |
|  | ROSCA CONCENTRADA   | 4X12                |
|  | ROSCA INVERSA C/ BARRA W  | 3X15                |
|  | PRANCHA ABDOMINAL   | 3X 2MIN.            |
|  | ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO                                     | 4X30                |
|  |   |                     |
|  | OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160) BPMS) |                     |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO



# FICHA DE TREINO

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

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

## DIA 6

### COSTAS/ OMBROS

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | PULL DOWN C/ CORDA EM PÉ   | 4X15   |
|  | PUXADOR ALTO ABERTO PRONADO  | 2X12/2X10                                      |
|  | PUXADOR ALTO FECHADO SUPINADO  | 2X12/2X10                                      |
|  | REMADA CURVADA COM HALTERES  | 2X12/2X10                                      |
|  | REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO  | 3X12 +<br>1X10/10/10<br>(DROP SET DECRESCENTE) |
|  | HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR  | 4X20   |
|  | CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO  | 4X15   |
|  | ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER   | 2X12/2X10                                      |
|  | DESENVOLVIMENTO COM HALTERES   | 2X12/2X10                                      |
|  | PRANCHA ABDOMINAL  | 3X 2 MIN.                                      |
|  | ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO C/ PESO                                    | 4X30   |
|  |  |  |
|  | OBS.: NO FINAL DO TREINO, CÁRDIO DE 30 MIN NA ESTEIRA (140 A 160 BPMS) |  |

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO

# FICHA DE TREINO

INICIANTE 3 / SEGUIR POR 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO  
DO EXERCÍCIO  
CLIQUE NO PLAY

**DIA 7**  
DESCANSO

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

**60**  
DIAS  
PROJETO