

FICHA DE TREINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

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

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR DE 4 A 8 SEMANAS

DIA 1 PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)
	CADEIRA ADUTORA	2X15/2X12
	CADEIRA ABDUTORA	2X15/2X12
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	3X15/2X12
	CADEIRA EXTENSORA	2X15/2X12
	MESA FLEXORA	3X15/2X12
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	2X15/2X12/1X10
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/2X10
	PANTURRILHA EM PÉ	4X15
	PANTURRILHA SENTADO	4X15
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4X15
	PRANCHA	4X1MIN
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO OU CHÃO	3X30
	ABDOMINAL INFERIOR BANCO RETO OU CHÃO	3X20

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:

1 MIN ENTRE AS SÉRIES

2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR DE 4 A 8 SEMANAS

DIA 2 PEITO

	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	2X15/2X12
	SUPINO INCLINADO NO SMITH	2X12/2X10
	SUPINO RETO NO SMITH	2X12/2X10
	PARALELAS	4X8
	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	2X12
	ROSCA SCOTT MÁQUINA	2X12/2X10
	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMÉTRIA	4X10
	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4X12
	TRÍCEPS PULLEY CORDA	2X15/2X12
	TRÍCEPS TESTA	4X12
	TRÍCEPS FRANCÊS SENTADO	4X15
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X20
OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

FICHA DE TREINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

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

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR DE 4 A 8 SEMANAS

DIA 3

COSTAS/ OMBROS

	PUXADOR ALTO ABERTO PEGADA PRONADA	2X15/2X12
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	2X15/2X12
	REMADA CURVADA PRONADA	2X12/2X10
	REMADA UNILATERAL	4X12
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	2X12/2X10
	HIPEREXTENSÃO DE LOMBAR	4X20
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	2X12/2X10
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ HALTER	4X12
	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	4X12
	CRUCIFIXO MAQUINA INVERSO	2X15/2X12
	ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4X13
	PRANCHA ABDOMINAL	4X1 MIN.
	ABDOMINAL CRUNCH BANCO RETO	3X20
OBS. NO FINAL DO TREINO CÁRDIO 30 MIN ESTEIRA (140 A 160 BPMS)		

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO

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

FICHA DE TREINO

INICIANTE 1 - PARTE 2 / SEGUIR DE 4 A 8 SEMANAS



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DIA 4

TREINO DIA 1

DIA 5

TREINO DIA 2

DIA 6

TREINO DIA 3

DIA 7

DESCANSO

OBS: SE VOCÊ VEIO DO MÓDULO ADAPTAÇÃO FIQUE NESSE TREINO DURANTE 8 SEMANAS, CASO TENHA INICIADO NO MÓDULO INICIANTE PARTE 1, FIQUE NESSE TREINO 4 SEMANAS E APÓS ISSO BAIXE A NOVA FICHA

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO