

FICHA DE TREINO



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

DESCANSO:
2 MIN ENTRE OS EXERCÍCIOS.

INTERMEDIÁRIO 2 / SEGUIR 5ª, 6ª, 7ª E 8ª SEMANAS

DIA 1 PERNAS

	AQUECIMENTO NA ESTEIRA	5 MIN (140 BPMS)	DESCANSO: ENTRE SÉRIES
	CADEIRA ADUTORA	5X10	30S INTERVALO
	CADEIRA ABDUTORA	5X10	30S INTERVALO
	ELEVAÇÃO PÉLVICA C/ BARRA	3X15/2X12/2X10	1 MIN INTERVALO
	CADEIRA EXTENSORA	2X15/2X12	30S INTERVALO
	AVANÇO NO SMITH	4X14	2 MIN INTERVALO
	LEG PRESS - PÉS PARALELOS	2X15/2X12/1X10	2 MIN INTERVALO
	AGACHAMENTO NO SMITH	2X12/2X10	2 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA EM PÉ	4X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA SENTADO	4X15	1 MIN INTERVALO
	PANTURRILHA NO LEG PRESS	4X15	1 MIN INTERVALO

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.

INTERMEDIÁRIO 2/ SEGUIR 5^a, 6^a, 7^a E 8^a SEMANAS

DIA 2 PEITO/ TRÍCEPS

	CRUCIFIXO INCLINADO C/ HALTER	2X15/2X12
	SUPINO INCLINADO C/ HALTER	2X12/2X10
	SUPINO RETO NO SMITH	2X12/2X10
	PULÔVER	4X12
	CROSS OVER	4X15
	TRÍCEPS PULLEY BARRA RETA PRONADA	2X15/2X12
	TRÍCEPS PULLEY CORDA	2X15/2X12
	TRÍCEPS TESTA C/ BARRA W	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

INTERMEDIÁRIO 2 / SEGUIR 5ª, 6ª, 7ª E 8ª SEMANAS

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

DIA 3 COSTAS

	BARRA FIXA PEITO	4X10
	PUXADOR ALTO FECHADO SUPINADO	2X15/2X12
	PUXADOR ALTO C/ TRIÂNGULO	2X12/2X10
	REMADA CURVADA PRONADA	2X12/2X10
	REMADA UNILATERAL	4X12
	REMADA BAIXA C/ TRIÂNGULO	2X12/2X10
	TERRA	4X8
	HIPEREXTENSÃO LOMBAR	4X20
	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:

1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

INTERMEDIÁRIO 2/ SEGUIR 5ª, 6ª, 7ª E 8ª SEMANAS

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

DIA 4 OMBRO/BÍCEPS

	ELEVAÇÃO LATERAL C/ HALTER	2X15/2X12
	DESENVOLVIMENTO SENTADO C/ HALTER	2X12/2X10
	ELEVAÇÃO FRONTAL C/ BARRA PRONADA	4X12
	CRUCIFIXO MÁQUINA INVERSO	2X15/2X12
	ENCOLHIMENTO C/ HALTER	4X12
	ROSCA DIRETA C/ BARRA W	2X12/2X10
	ROSCA SCOTT MÁQUINA	2X12/2X10
	ROSCA ALTERNADA C/ ISOMETRIA	4X10
	ROSCA INVERSA C/ BARRA W	4X12
	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



PARA ASSISTIR O VÍDEO
DO EXERCÍCIO
CLIQUE NO PLAY

FICHA DE TREINO

INTERMEDIÁRIO 2/ SEGUIR 5^a, 6^a, 7^a E 8^a SEMANAS

DESCANSO:

1 MIN ENTRE AS SÉRIES
2 MIN ENTRES OS EXERCÍCIOS.

OBS. CARGA PROGRESSIVA
EM CADA SÉRIE

DIA 5
DESCANSA

DIA 6
REINICIA O CICLIO

**OBS: SE VOCÊ VEIO DO MÓDULO INICIANTE ,
VÁ DIRETO PARA O TREINO INTERMEDIÁRIO 3**

TREINADOR - JÚLIO BALESTRIN

60
DIAS
PROJETO