

PRESCRIÇÃO DO TREINO

NOME:

DATA DE ÍNICO:

TREINO A - (segunda-feira e sexta-feira)

10 min: esteira ou elíptico

EXERCICIO	SET	REPS	OBS	INTERVALO
Flexora	4	16		45 s
Afundo	4	16		45 s
Glúteo Cross	4	16		45 s
Puxada no pulleyfrente	3	20		45 s
Francês deitado	3	20		45 s
Adutora	4	16		45 s
Flexão plantar no gêmeos	4	16		45 s
Elevação pélvica no step	4	16		45 s

Esteira: 10 min na velocidade 6.0.

TREINO B- (quarta-feira)

10 min: esteira ou elíptico

Extensora	4	16		45 s
Agachamento hack	4	16		45 s
Legpress	4	16		45 s
Rosca direta	3	20		45 s
Crucifixo com halter	3	20		45 s
Abdutora	4	16		45 s
Gravitação	4	16		45 s
Agachamento step em "V"	4	16		45 s

PRESCRIÇÃO DO TREINO

Treino C – metabólico (terça-feira e quinta-feira)

Bike: 20 min

Swing + Flexão de Braços 3 x 10-15

Esteira 10 min: corre 1 min a 9,0 km/h anda 1 min a 5,0 km/h

Agachamento com salto + elevação lateral com halter + polichinelo 3 x 10-15-15

Abdominal prancha 5 x máximo com 20 s de intervalo

Esteira 10 min: corre 1 min a 9,0 km/h anda 1 min a 5,0 km/h

Esteira: 20 min velocidade 6.0 com inclinação de 5% (se possível).

ESTRUTURA DO TREINO DE 8 SEMANAS: AQUI SUBDIVIDIDO EM TREINO "A", TREINO "B" E TREINO "C", ASSIM ATÉ O FINAL DE 8 SEMANAS.