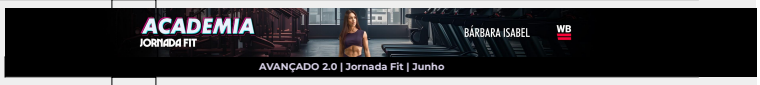


**AVANÇADO 2.0 | Jornada Fit | Junho**

## SEGUNDA — TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS

| EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DETALHAMENTO SÉRIE | INSTRUÇÕES | DESCANSO |
|---|---|---|---|---|---|
| Agachamento frontal com halter + Recuo com halteres alternado | 1 | 30 Agachamento frontal + 20 Recuo com halteres | 1ª Série - 30 Agachamento frontal + 20 Recuo com halteres | Faça apenas uma série desse bi set para aquecimento, use cargas leves, serão 30 repetições do agachamento frontal e sem descanso 20 repetições do recuo sendo 10 de cada perna. | 1' a 2' |
| Hack machine + Agachamento Sumo com step | 4 | 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo | 1ª Série - 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo<br>2ª Série - 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo<br>3ª Série - 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo<br>4ª Série - 10 Hack machine + 10 Agachamento Sumo | Faça 10 repetições do Hack machine, em seguida 10 repetições do agachamento sumo. | 1' a 2' |
| Leg press 45° | 3 | 10 repetições | 1ª Série - 10 repetições<br>2ª Série - 10 repetições<br>3ª Série - 10 repetições | | 1' a 2' |
| Leg press 45° | 1 | Drop Set | 1ª Série - 1 Drop Set | Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha. | 1' a 2' |
| Afundo no smith | 3 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições | | 1' a 2' |
| Cadeira extensora | 3 | 6 + 20 repetições | 1ª Série - 6 + 20 repetições<br>2ª Série - 6 + 20 repetições<br>3ª Série - 6 + 20 repetições | Inicie a série com uma carga bem elevada, chegando bem próximo da falha ao fazer as primeiras 6 repetições, em seguida e sem descanso, reduza mais da metade da carga e faça mais 20 repetições. | 1' a 2' |
| Leg press horizontal | 1 | 15 completas + 10 seg de isometria + 15 curtinhas | 1ª Série - 15 completas + 10 seg de isometria + 15 curtinhas | Será uma unica série, faça 15 repetições, em seguida segure 10 segundos com os joelhos flexionados e faça mais 15 repetições bem curtinhas. | 1' a 2' |
| CARDIO | 20 minutos de escada - velocidade continua intensidade moderada<br>OU 20 minutos de bike - velocidade continua intensidade moderada<br>OU 12 minutos de escada - Treino intervalado (30seg intensidade moderada x 1min30seg intensidade forte)<br>OU 12 minutos de bike - Treino intervalado (30seg pedalando rapido x 1min30seg pedalando com mais carga e em pé) | | | | |

## TERÇA — TREINO: PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E ABDOME

| EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DETALHAMENTO SÉRIE | INSTRUÇÕES | DESCANSO |
|---|---|---|---|---|---|
| Supino máquina | 4 | 15/12/10/8 | 1ª Série - 15 repetições<br>2ª Série - 12 repetições<br>3ª Série - 10 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Série de progressão de carga, comece fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o numero de repetições, sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Supino inclinado com halteres + Elevação lateral | 3 | 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral | 1ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral<br>2ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral<br>3ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral | Faça 10 repetições do Supino inclinado com halteres, em seguida 10 repetições da elevação lateral. | 1' a 2' |
| Desenvolvimento articulado + Elevação frontal com anilha | 3 | 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal | 1ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal<br>2ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal<br>3ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal | Faça 10 repetições do desenvolvimento articulado, em seguida 10 repetições da elevação frontal com anilha. | 1' a 2' |
| Remada alta na barra reta | 3 | Drop Set | 1ª Série - 1 Drop Set<br>2ª Série - 1 Drop Set<br>3ª Série - 1 Drop Set | Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última serie até a falha. | 1' a 2' |
| Triceps na polia com barra w | 4 | 15 repetições | 1ª Série - 15 repetições<br>2ª Série - 15 repetições<br>3ª Série - 15 repetições<br>4 ª Série - 15 repetições | | 1' a 2' |
| Triceps francês na polia | 4 | 15 repetições | 1ª Série - 15 repetições<br>2ª Série - 15 repetições<br>3ª Série - 15 repetições<br>4 ª Série - 15 repetições | | 1' a 2' |
| Abdominal no aparelho | 3 | 10 repetições | 1ª Série - 10 repetições<br>2ª Série - 10 repetições<br>3ª Série - 10 repetições | | |
| Abdominal no aparelho | 1 | Drop Set | 1ª Série - 1 Drop Set | Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última serie até a falha. | 1' a 2' |
| CARDIO | 30 a 40 minutos de esteira - Treino intervalado (2min intensidade leve x 3 min intensidade moderada)<br>OU 30 a 40 minutos de bike -Treino intervalado (1min sentada x 4 min em pé)<br>OU 12 minutos de esteira - Treino intervalado (20seg intensidade leve x 1min40seg vel forte)<br>OU 12 minutos de bike - Treino intervalado (1 min sentado x 1min em pé // manter a carga alta) | | | | |

## QUARTA — TREINO: POSTERIORES, GLÚTEOS E PANTURRILHA

| EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DETALHAMENTO SÉRIE | INSTRUÇÕES | DESCANSO |
|---|---|---|---|---|---|
| Stiff | 3 | 12/10/8 | 1ª Série - 12 repetições<br>2ª Série - 10 repetições<br>3ª Série - 8 repetições | Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o numero de repetições, sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Elevação de quadril com barra + Levantamento terra sumo | 3 | 15 Elevação de quadril com barra + 8 Levantamento terra sumo | 1ª Série - 15 Elevação de quadril com barra + 8 Levantamento terra sumo<br>2ª Série - 15 Elevação de quadril com barra + 8 Levantamento terra sumo<br>3ª Série -15 Elevação de quadril com barra + 8 Levantamento terra sumo | Faça 15 repetições da elevação de quadril, sem descanso e de preferencia com a mesma barra (se for preciso ajuste a carga), faça 8 repetições do levantamento terra sumo. | 1' a 2' |
| Bulgaro no Smith | 3 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga para trabalhar bem próximo a falha. | 1' a 2' |
| Gluteo na polia com a perna esticada + Gluteo na polia perna flexionada | 3 | 8 Gluteo perna esticada + 8 Gluteo perna flexionada | 1ª Série - 8 Gluteo perna esticada + 8 Gluteo perna flexionada<br>2ª Série - 8 Gluteo perna esticada + 8 Gluteo perna flexionada<br>3ª Série - 8 Gluteo perna esticada + 8 Gluteo perna flexionada | Faça 8 repetições do glúteo na polia com a perna esticada, em seguida 8 repetições com a perna flexionada. | 1' a 2' |
| Mesa flexora | 4 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4 ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga elevada para trabalhar bem proximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Cadeira flexora | 4 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4 ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Panturrilha sentado | 3 | Rest Pause | 1ª Série - 1 Rest Pause<br>2ª Série - 1 Rest Pause<br>3ª Série - 1 Rest Pause | Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo (ISSO TUDO É UMA SÉRIE, equivale a 1 rest pause, você irá fazer 3). | 1' a 2' |
| Panturrilha no smith | 4 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| CARDIO | 20 minutos de escada - velocidade continua intensidade moderada<br>OU 20 minutos de bike - velocidade continua intensidade moderada<br>OU 10 minutos de escada - Inicie em uma intensidade leve e a cada minuto aumente a intensidade<br>OU 10 minutos de bike - velocidade continua intensidade moderada | | | | |

## QUINTA — TREINO: COSTAS, BÍCEPS, E ABDOME

| EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DETALHAMENTO SÉRIE | INSTRUÇÕES | DESCANSO |
|---|---|---|---|---|---|
| Barra fixa com elastico | 3 | Máximo de repetições | 1ª Série - Máximo de repetições<br>2ª Série - Máximo de repetições<br>3ª Série - Máximo de repetições | Se necessário coloque o elástico para auxiliar na execução. | 1' a 2' |
| Puxada | 1 | Drop Set | 1ª Série - 1 Drop Set | Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha. | 1' a 2' |
| Remada curvada | 4 | 12/10/8/6 | 1ª Série - 12 repetições<br>2ª Série - 10 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4ª Série - 6 repetições | Série de progressão de carga, comece fazendo 12 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o numero de repetições, sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Remada unilateral | 3 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições | | 1' a 2' |
| Pulldown corda | 3 | 10 repetições | 1ª Série - 10 repetições<br>2ª Série - 10 repetições<br>3ª Série - 10 repetições | | 1' a 2' |
| Face pull | 3 | 10 repetições | 1ª Série - 10 repetições<br>2ª Série - 10 repetições<br>3ª Série - 10 repetições | | 1' a 2' |
| Rosca 21 | 3 | 21 repetições | 1ª Série - 21 repetições<br>2ª Série - 21 repetições<br>3ª Série - 21 repetições | | 1' a 2' |
| Rosca Simultanea inclinada | 3 | 10 seg de isometria + 10 repetições | 1ª Série - 10 seg de isometria + 10 repetições<br>2ª Série - 10 seg de isometria + 10 repetições<br>3ª Série - 10 seg de isometria + 10 repetições | Segure 10 segundos de isometria em seguida faça 10 repetições. | 1' a 2' |
| Abdominal rodinha | 4 | Máximo de repetições | 1ª Série - Máximo de repetições<br>2ª Série - Máximo de repetições<br>3ª Série - Máximo de repetições<br>4ª Série - Máximo de repetições | Faça o máximo de repetições que conseguir com intervalo de apenas 30 segundos. | 30'' |
| CARDIO | 30 a 40 minutos de esteira - Treino intervalado (2min intensidade leve x 3 min intensidade moderada)<br>OU 30 a 40 minutos de bike -Treino intervalado (1min sentada x 4 min em pé)<br>OU 12 minutos de esteira - Treino intervalado (20seg intensidade leve x 1min40seg vel forte)<br>OU 12 minutos de bike - Treino intervalado (1 min sentado x 1min em pé // manter a carga alta) | | | | |

## SEXTA — TREINO: QUADRICEPS E GLÚTEOS

| EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DETALHAMENTO SÉRIE | INSTRUÇÕES | DESCANSO |
|---|---|---|---|---|---|
| Abdução em pé com elástico | 3 | 10 com pico de contração + 10 diretas | 1ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas<br>2ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas<br>3ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas | Faça 10 repetições com pico de contração, a cada movimento segure 2 segundos aberto, em seguida faça 10 repetições diretas. | 1' a 2' |
| Agachamento livre | 4 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga elevada para trabalhar bem proximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Agachamento sumo entre Steps | 4 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga elevada para trabalhar bem proximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Leg press horizontal | 4 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga elevada para trabalhar bem proximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Step up com halter | 3 | 12 repetições | 1ª Série - 12 repetições<br>2ª Série - 12 repetições<br>3ª Série - 12 repetições | | 1' a 2' |
| Cadeira extensora | 3 | Rest Pause | 1ª Série - 1 Rest Pause<br>2ª Série - 1 Rest Pause<br>3ª Série - 1 Rest Pause | Faça 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, descanse 10 segundos, faça mais 10 repetições, seja fiel ao tempo (ISSO TUDO É UMA SÉRIE, equivale a 1 rest pause, você irá fazer 3). | 1' a 2' |
| CARDIO | 20 minutos de escada - velocidade continua intensidade moderada<br>OU 20 minutos de bike - velocidade continua intensidade moderada<br>OU 10 minutos de escada - Inicie em uma intensidade leve e a cada minuto aumente a intensidade<br>OU 10 minutos de bike - velocidade continua intensidade moderada | | | | |

## SÁBADO — TREINO: PEITO, OMBROS, TRÍCEPS E PANTURRILHA

| EXERCÍCIO | SÉRIES | REPETIÇÕES | DETALHAMENTO SÉRIE | INSTRUÇÕES | DESCANSO |
|---|---|---|---|---|---|
| Supino máquina | 3 | 15/12/10/8 | 1ª Série - 15 repetições<br>2ª Série - 12 repetições<br>3ª Série - 10 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Série de progressão de carga, comece fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o numero de repetições, sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Supino inclinado com halteres + Elevação lateral | 3 | 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral | 1ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral<br>2ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral<br>3ª Série - 10 Supino inclinado com halteres + 10 Elevação lateral | Faça 10 repetições do Supino inclinado com halteres, em seguida 10 repetições da elevação lateral. | 1' a 2' |
| Desenvolvimento articulado + Elevação frontal com anilha | 3 | 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal | 1ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal<br>2ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal<br>3ª Série - 10 Desenvolvimento articulado + 10 Elevação frontal | Faça 10 repetições do desenvolvimento articulado, em seguida 10 repetições da elevação frontal com anilha. | 1' a 2' |
| Remada alta na barra reta | 3 | Drop Set | 1ª Série - 1 Drop Set<br>2ª Série - 1 Drop Set<br>3ª Série - 1 Drop Set | Comece a série com uma carga elevada, faça o máximo de repetições (de 6 a 10), sem descanso reduza a carga e faça o máximo de repetições, sem descanso reduza a carga e faça a última série até a falha. | 1' a 2' |
| Triceps na polia com barra w | 4 | 15 repetições | 1ª Série - 15 repetições<br>2ª Série - 15 repetições<br>3ª Série - 15 repetições<br>4 ª Série - 15 repetições | | 1' a 2' |
| Triceps francês na polia | 4 | 15 repetições | 1ª Série - 15 repetições<br>2ª Série - 15 repetições<br>3ª Série - 15 repetições<br>4 ª Série - 15 repetições | | 1' a 2' |
| Panturrilha no leg press horizontal | 4 | 15/12/10/8 | 1ª Série - 15 repetições<br>2ª Série - 12 repetições<br>3ª Série - 10 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Série de progressão de carga, comece fazendo 15 repetições e a cada série vá aumentando a carga e reduzindo o numero de repetições, sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| Panturrilha no Smith | 4 | 8 repetições | 1ª Série - 8 repetições<br>2ª Série - 8 repetições<br>3ª Série - 8 repetições<br>4ª Série - 8 repetições | Utilize uma carga elevada para trabalhar bem próximo da falha, mas sem perder qualidade do movimento. | 1' a 2' |
| CARDIO | 30 a 40 minutos de esteira - Treino intervalado (2min intensidade leve x 3 min intensidade moderada)<br>OU 30 a 40 minutos de bike -Treino intervalado (1min sentada x 4 min em pé)<br>OU 12 minutos de esteira - Treino intervalado (20seg intensidade leve x 1min40seg vel forte)<br>OU 12 minutos de bike - Treino intervalado (1 min sentado x 1min em pé // manter a carga alta) | | | | |