

SEGUNDA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento sumô c/ step	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Elevação de quadril com barra	3	1ª Série - 8 repetições c/ pico de contração 2ª Série - 8 repetições c/ pico de contração 3ª Série - 8 repetições c/ pico de contração	8 c/ pico de contração	A cada subida segure 2 segundos em cima contraindo bem os glúteos	1' a 2'
Máquina abdutora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Afundo com halteres	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Leg press 45°	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve OU 12 minutos de escada - velocidade contínua intensidade leve OU 12 minutos de bike - Treino intervalado (1min pedalando em pé c/ mais carga x 2min pedalando rápido sentado)				

TERÇA					
TREINO: DORSAL, PEITO E OMBROS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Remada sentada	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Crucifixo máquina	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Desenvolvimento com halteres	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Elevação lateral	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Remada alta c/ barra	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de esteira - velocidade contínua / intensidade leve OU 20 minutos de bike - Treino intervalado (4min sentada x 1min em pé) OU 12 minutos de esteira - Treino intervalado (2min intensidade leve x 1min intensidade moderada) OU 12 minutos de bike - Treino intervalado (4 min sentado x 1min em pé)				

QUARTA					
TREINO: POSTERIOR E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mesa Flexora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Cadeira Flexora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Stiff	3	1ª Série - 6 repetições 2ª Série - 6 repetições 3ª Série - 6 repetições	6	---	1' a 2'
Leg press horizontal	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Máquina adutora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Panturrilha no leg press horizontal	3	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	15	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike - velocidade contínua intensidade leve				

QUINTA					
TREINO: BÍCEPS, TRÍCEPS E ABDÔMEN					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Rosca direta com barra	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Rosca alternada c/ halteres	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Tríceps francês c/ halter	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Tríceps na polia c/ corda	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Abdominal infra c/ as pernas flexionadas	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Prancha isométrica	3	1ª Série - 40 segundos 2ª Série - 40 segundos 3ª Série - 40 segundos	40 segundos	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de esteira - Treino intervalado (4min intensidade leve x 1min intensidade moderada) OU 20 minutos de bike - Treino intervalado (4min sentada x 1min em pé) OU 12 minutos de esteira - Treino intervalado (2min intensidade leve x 1min intensidade moderada)				

SEXTA					
TREINO: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento sumô c/ step	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Elevação de quadril com barra	3	1ª Série - 8 repetições c/ pico de contração 2ª Série - 8 repetições c/ pico de contração 3ª Série - 8 repetições c/ pico de contração	8 c/ pico de contração	A cada subida segure 2 segundos em cima contraindo bem os glúteos	1' a 2'
Máquina abdutora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Afundo com halteres	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
Leg press 45°	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve OU 12 minutos de escada - velocidade contínua intensidade leve OU 12 minutos de bike - Treino intervalado (1min pedalando em pé c/ mais carga x 2min pedalando rápido sentado)				