

SEGUNDA					
TREINO: QUADRICEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento livre	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Máquina adutora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Leg Press 45°	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Agachamento sumô	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Cadeira extensora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
CARDIO	10 minutos de escada - velocidade contínua intensidade leve OU 20 minutos de bike - velocidade contínua intensidade leve				

TERÇA					
TREINO: DORSAL, TRÍCEPS E ABDÔMEN					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Puxada fechada	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Puxada	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Remada sentada	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Tríceps frances com halter	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Tríceps na polia com barra	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Abdominal supra com as pernas elevadas	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
CARDIO	20 minutos de esteira - Intensidade leve OU 20 minutos de bike - Intensidade leve				

QUARTA					
TREINO: POSTERIOR E PANTURRILHA					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mesa flexora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Flexora unilateral	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Cadeira flexora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Leg press 180°	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha sentada	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha no smith	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
CARDIO	10 minutos de escada - velocidade contínua intensidade leve OU 20 minutos de bike - velocidade contínua intensidade leve				

QUINTA					
TREINO: PEITO, OMBRO E BÍCEPS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento com halteres	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Desenvolvimento máquina	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Elevação lateral	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Crucifixo máquina	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Rosca alternada c/ halteres	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Rosca direta com barra	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Abdominal prancha isométrica	3	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos 3ª Série - 30 segundos	30 segundos	---	1' a 2'
CARDIO	30 a 40 minutos de esteira - Treino Intervalado (3min intensidade leve x 2 min intensidade moderada) OU 30 a 40 minutos de bike - Treino Intervalado (2min sentada x 3min em pé) OU 12 minutos de esteira - Treino Intervalado (40seg intensidade leve x 1min20seg vel moderada) OU 12 minutos de bike - Treino Intervalado (4 min sentado x 1min em pé // manter a carga alta)				

SEXTA					
TREINO: QUADRICEPS E GLÚTEOS					
EXERCÍCIO	SÉRIES	DETALHAMENTO SÉRIE	REPETIÇÕES	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Agachamento livre	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Máquina adutora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Leg Press 45°	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Agachamento sumô	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
Cadeira extensora	3	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	10 repetições	---	1' a 2'
CARDIO	10 minutos de escada - velocidade contínua intensidade leve OU 20 minutos de bike - velocidade contínua intensidade leve				