



Jornada Fit Gestante | Mês 1

TREINO A	INFERIORES				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Cadeira extensora	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada subida segure 2 segundos em cima	1'a 2'
Agachamento ZI	3	7 rep / 7 rep / 7 rep	1ª Série - 7 rep / 7 rep / 7 rep 2ª Série - 7 rep / 7 rep / 7 rep 3ª Série - 7 rep / 7 rep / 7 rep	Inicie fazendo 7 repetições parciais em cima, sem descanso faça 7 repetições parciais o mais profundo possível e pra finalizar faça 7 repetições completas.	1'a 2'
Afundo com desenvolvimento unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Abdução ostra	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Elevação de quadril unilateral com faixa elástica	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada subida segure 2 segundos em cima	1'a 2'
Mesa flexoa	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Stiff	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Panturrilha sentada	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve				

TREINO B	PEITO, COSTAS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Manguito bilateral com elástico	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Supino reto em pé com faixa elástica	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Crucifixo máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Remada fechada com faixa elástica + Extensão de ombro com faixa elástica	3	10 Remada c/ faixa + 10 Hiperextensão de ombro c/ faixa	1ª Série - 10 Remada c/ faixa + 10 Extensão de ombro com faixa 2ª Série - 10 Remada c/ faixa + 10 Extensão de ombro com faixa 3ª Série - 10 Remada c/ faixa + 10 Extensão de ombro com faixa	Inicie fazendo 10 repetições da Remada c/ faixa, em seguida faça 10 repetições de extensão de ombro com faixa elástica	1'a 2'
Puxada unilateral na polia alta	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada puxada segure 2 segundos em baixo, 'espremendo' bem a dorsal.	1'a 2'
Remada sentada	3	15 com pico de contração	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	A cada remada segure 2 segundos no fim do movimento com os braços flexionados, "unindo" bem as escápulas.	1'a 2'
Abdominal prancha	3	Máximo de tempo	1ª Série - máximo de tempo 2ª Série - máximo de tempo 3ª Série - máximo de tempo	Segure na isometria o máximo de tempo que conseguir.	1'a 2'
Abdominal prancha lateral	3	Máximo de tempo	1ª Série - máximo de tempo 2ª Série - máximo de tempo 3ª Série - máximo de tempo	Segure na isometria o máximo de tempo que conseguir.	1'a 2'
Abdominal infra com as pernas esticadas	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 a 30 minutos de esteira - intensidade leve (caminhada, nao corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve				

TREINO C	INFERIORES				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Máquina adutora	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Cadeira flexora	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Flexora unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Extensão de quadril no banco romano	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada subida segure 2 segundos em cima (contraindo bem os glúteos)	1'a 2'
Flexão de joelhos em 4 apoios	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Glúteo coice com caneleira	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Máquina abdutora	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Elevação de quadril unilateral no banco	3	10 com pico de contração	1ª Série - 10 com pico de contração 2ª Série - 10 com pico de contração 3ª Série - 10 com pico de contração	A cada subida segure 2 segundos em cima (contraindo bem os glúteos)	1'a 2'
Panturrilha no smith	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve				

TREINO D	OMBRO, BICEPS, TRICEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Manguito bilateral com elástico	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'
Desenvolvimento unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Abdução total de ombros	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Elevação lateral combinado com frontal	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Faça 10 repetições da elevação lateral e 10 da frontal	1'a 2'
Remada alta	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Tríceps pulley + Rosca alternada com halteres	3	10 Tríceps pulley + 10 Rosca alternada com halteres	1ª Série - Tríceps pulley + Rosca alternada com halteres 2ª Série - Tríceps pulley + Rosca alternada com halteres 3ª Série - Tríceps pulley + Rosca alternada com halteres	Inicie fazendo 10 repetições do tríceps pulley, em seguida faça 10 repetições da rosca alternada com halteres	1'a 2'
Tríceps testa com barra + Rosca direta com barra	3	10 Tríceps testa com barra + 10 Rosca direta com barra	1ª Série - Tríceps testa com barra + Rosca direta com barra 2ª Série - Tríceps testa com barra + Rosca direta com barra 3ª Série - Tríceps testa com barra + Rosca direta com barra	Inicie fazendo 10 repetições do tríceps testa com barra, em seguida e se possível com a mesma barra faça 10 repetições da rosca direta	1'a 2'
Perdigueiro dinâmico	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
Respiração diafragmática decúbico lateral	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'
CARDIO (após a musculação)	20 a 30 minutos de esteira - intensidade leve (caminhada, nao corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve				