



Jornada Fit Gestante | Mês 2

TREINO A		INFERIORES				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Afundo alternado com agachamento	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	Cada ciclo (1 afundo + 1 agachamento + 1 afundo + 1 agachamento) é considerada uma repetição	1' a 2'	
Abdução e extensão de quadril em pé	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Elevação de quadril unilateral com caneleira	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Glúteo coice com caneleira + Glúteo coice com caneleira com a perna estendida	3	10 Glúteo coice + 10 Glúteo coice com a perna estendida	1ª Série - 10 Glúteo coice + 10 Glúteo coice com a perna estendida 2ª Série - 10 Glúteo coice + 10 Glúteo coice com a perna estendida 3ª Série - 10 Glúteo coice + 10 Glúteo coice com a perna estendida	Faça 10 repetições do glúteo coice, com a mesma perna para 10 repetições com a perna estendida	1' a 2'	
Máquina abdução	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'	
Mesa flexora + Stiff	3	10 Mesa flexora + 10 Stiff com halteres	1ª Série - 10 Mesa flexora + 10 Stiff com halteres 2ª Série - 10 Mesa flexora + 10 Stiff com halteres 3ª Série - 10 Mesa flexora + 10 Stiff com halteres	Faça 10 repetições da mesa flexora, em seguida, faça 10 repetições do stiff com halteres.	1' a 2'	
Panturrilha no leg press horizontal	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'	
CARDIO (após a musculação) 20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve						

TREINO B		OMBRO, COSTAS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Face pull com elástico	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 movimento segure 2 segundos com os braços flexionados	1' a 2'	
Crucifixo inverso 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 movimento segure 2 segundos com os braços abertos	1' a 2'	
Desenvolvimento arnold	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	---	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'	
Puxada	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Remada sentada	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Pulldown aberto	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Abdominal lateral no solo	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Abdominal tesoura no jump	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Respiração diafragmática com bola e abdução	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
CARDIO (após a musculação) 20 a 30 minutos de esteira - intensidade leve (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve						

TREINO C		INFERIORES				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Flexora unilateral + Stiff unilateral	3	10 Flexora unil + 10 Stiff unil	1ª Série - 10 Flexora unil + 10 Stiff unil 2ª Série - 10 Flexora unil + 10 Stiff unil 3ª Série - 10 Flexora unil + 10 Stiff unil	Inicie fazendo 10 repetições da flexora unilateral, com a mesma perna para 10 repetições do stiff unilateral.	1' a 2'	
Cadeira flexora	3	Drop Set	1ª Série - 1 Drop Set 2ª Série - 1 Drop Set 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'	
Levantamento terra sumô	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'	
Leg Press 45°	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Cadeira extensora	3	Drop Set	1ª Série - 1 Drop Set 2ª Série - 1 Drop Set 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'	
Panturrilha sentado	4	20 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
CARDIO (após a musculação) 20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade leve						

TREINO D		PEITO, BICEPS, TRICEPS E ABS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Manguito bilateral com faixa elástica	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'	
Supino reto com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Supino inclinado com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Supino na máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Tríceps na polia com barra reta + Rosca martelo com halteres	3	10 Tríceps na polia + 10 Rosca martelo	1ª Série - 10 Tríceps na polia + 10 Rosca martelo 2ª Série - 10 Tríceps na polia + 10 Rosca martelo 3ª Série - 10 Tríceps na polia + 10 Rosca martelo	Inicie fazendo 10 repetições do tríceps na polia, sem descanso faça 10 repetições da rosca martelo.	1' a 2'	
Tríceps testa com barra + Rosca direta	3	10 Tríceps testa + 10 Rosca direta	1ª Série - 10 Tríceps testa + 10 Rosca direta 2ª Série - 10 Tríceps testa + 10 Rosca direta 3ª Série - 10 Tríceps testa + 10 Rosca direta	Inicie fazendo 10 repetições do tríceps testa, sem descanso e de preferência com a mesma barra faça 10 repetições da rosca direta.	1' a 2'	
Abdominal prancha com braços estendidos	3	Máximo	1ª Série - máximo 2ª Série - máximo 3ª Série - máximo	Segure de forma isométrica o máximo de tempo que conseguir.	1' a 2'	
Abdominal prancha com braços alternados	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'	
Respiração diafragmática com deslocamento de eixo	1	10 repetições	1ª Série - 10 repetições	---	---	
CARDIO (após a musculação) 20 a 30 minutos de esteira - intensidade leve (caminhada, não corra) OU 20 a 30 minutos de bike - intensidade leve						