



Jornada Fit Gestante | Pós-parto mês 3

TREINO A		QUADRICEPS E GLUTEOS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE		INSTRUÇÕES	DESCANSO
Elevação de quadril unilateral com step	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições		---	1 a 2'
Afundo búlgaro	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		Faça o exercício sem peso por enquanto.	1 a 2'
Afundo com caneleira	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		A cada repetição segure 2 segundos com a perna em cima.	1 a 2'
Agachamento sumô com step	3	10 repetições com ponto zero	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições 4ª Série - 10 repetições		A cada descida segure 2 segundos em baixo	1 a 2'
Cadeira extensora	3	Rest Pause	1ª Série - 1 Rest Pause 2ª Série - 1 Rest Pause 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'
Passadas com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		10 repetições de cada perna, sendo 20 passadas no total.	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de bike/elíptico - intensidade média - 1 min com carga / 4 min sem carga OU 15 minutos de escada - 2 min intensidade baixa x 2 min intensidade média OU 15 minutos de elíptico - intensidade média - 15 min com carga média e constante					

TREINO B		PEITO, BÍCEPS, TRÍCEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE		INSTRUÇÕES	DESCANSO
Crucifixo inclinado	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		---	1 a 2'
Pullover com halteres + Flexão de braços com apoio	3	10 Pullover com halteres + 6 Flexão de braços	1ª Série - 10 Pullover + 6 Flexão de braços 2ª Série - 10 Pullover + 6 Flexão de braços 3ª Série - 10 Pullover + 6 Flexão de braços		Inicie fazendo 10 repetições do pullover, sem descanso faça 6 repetições de flexões de braços.	1 a 2'
Rosca alternada com halteres + Tríceps na polia com barra reta	3	10 Rosca alternada + 10 Tríceps na polia	1ª Série - 10 Rosca alternada + 10 Tríceps na polia 2ª Série - 10 Rosca alternada + 10 Tríceps na polia 3ª Série - 10 Rosca alternada + 10 Tríceps na polia		Inicie fazendo 10 repetições da rosca alternada, sendo 10 de cada lado, sem descanso faça 10 repetições do triceps na polia.	1 a 2'
Rosca scott unilateral com halteres + Tríceps francês unilateral	3	10 Rosca scott unilateral + 10 Tríceps francês unilateral	1ª Série - 10 Rosca scott unilateral + 10 Tríceps francês unilateral 2ª Série - 10 Rosca scott unilateral + 10 Tríceps francês unilateral 3ª Série - 10 Rosca scott unilateral + 10 Tríceps francês unilateral		Inicie fazendo 10 repetições da rosca scott unilateral, com o mesmo braço faça 10 repetições do triceps francês unilateral, em seguida faça com os dois exercícios com o mesmo braço, só depois de o intervalo.	1 a 2'
Rosca direta com barra reta + Tríceps testa com barra reta	3	10 Rosca direta + 10 Tríceps testa	1ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 2ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 3ª Série - 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa		Inicie fazendo a rosca direta, em seguida faça o triceps testa.	1 a 2'
Flor de Lótus	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		---	1 a 2'
Respiração diafragmática com elevação de quadril	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		---	1 a 2'
Respiração diafragmática em pé com bola	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		---	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de esteira - 30 seg vel baixa (caminhada lenta) x 1min30seg vel média (caminhada rápida) OU 15 minutos de escada - começar com uma intensidade moderada e aumentar 1 de velocidade a cada 5 minutos. OU 15 minutos de elíptico - fazer 10 min com carga pesada + 5 min de hitt (20" de tiro intensidade média / 40" de descanso parada)					

TREINO C		Posteriores e glúteos				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE		INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mesa flexora	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 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.	1 a 2'
Flexora unilateral	3	12/10/8	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 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.	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'
Stiff	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		---	1 a 2'
Máquina abdutora	4	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 20 repetições		---	1 a 2'
Panturrilha sentada	3	10/15/20	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 20 repetições		Mantenha a carga em todas as séries e aumente o numero de repetições, se for necessário de um intervalo de descanso maior.	1 a 2'
Panturrilha unilateral no step	3	20 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições		---	1 a 2'
Panturrilha no smith	4	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições 4ª Série - 15 repetições		---	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de bike/elíptico - intensidade média - 1 min com carga / 4 min sem carga OU 15 minutos de escada - 2 min intensidade baixa x 2 min intensidade média OU 15 minutos de elíptico - intensidade média - 15 min com carga média e constante					

TREINO D		TREINO: DORSAL, OMBROS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE		INSTRUÇÕES	DESCANSO
Pulldown com corda + Puxada na polia alta com corda	3	10 Pulldown com corda + 10 (pico de contração) Puxada na polia alta com corda	1ª Série - 10 Pulldown + 10 (pico de contração) Puxada na polia alta 2ª Série - 10 Pulldown + 10 (pico de contração) Puxada na polia alta 3ª Série - 10 Pulldown + 10 (pico de contração) Puxada na polia alta		Inicie fazendo 10 repetições do Plldown, sem descanso faça 10 repetições da puxada na polia alta (a cada puxada segure 2 segundos com os braços flexionados).	1 a 2'
Remada unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		---	1 a 2'
Remada fechada com halteres no banco inclinado	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 repetição segure 2 segundos com os braços flexionados.	1 a 2'
Puxada	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		---	1 a 2'
Remada alta com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições		---	1 a 2'
Desenvolvimento com halteres + Elevação frontal	3	10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal	1ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal 2ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal 3ª Série - 10 Desenvolvimento com halteres + 10 Elevação frontal		Inicie fazendo 10 repetições do desenvolvimento com halteres, sem descanso faça 10 repetições da elevação frontal.	1 a 2'
Facepull + Elevação lateral	3	10 Facepull + 10 Elevação lateral	1ª Série - 10 Facepull + 10 Elevação lateral 2ª Série - 10 Facepull + 10 Elevação lateral 3ª Série - 10 Facepull + 10 Elevação lateral		Inicie fazendo 10 repetições do Facepull, sem descanso faça 10 repetições da elevação lateral.	1 a 2'
Abdominal prancha	2	30 segundos	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos		---	1 a 2'
Abdominal prancha lateral	2	30 segundos	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos		---	1 a 2'
Respiração diafragmática com bola e adução	2	6 repetições	1ª Série - 6 repetições 2ª Série - 6 repetições		---	1 a 2'
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de esteira - 30 seg vel baixa (caminhada lenta) x 1min30seg vel média (caminhada rápida) OU 15 minutos de escada - começar com uma intensidade moderada e aumentar 1 de velocidade a cada 5 minutos. OU 15 minutos de elíptico - fazer 10 min com carga pesada + 5 min de hitt (20" de tiro intensidade média / 40" de descanso parada)					