



Jornada Fit Gestante | Pós-parto mês 4

TREINO A	QUADRICEPS E GLUTEOS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Abdução ostra	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'
Máquina abdutora	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'
Agachamento no Smith	3	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições	---	1' a 2'
Afundo no Smith	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	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 - 3 min em pé / 2 min sentada OU 15 minutos de escada - 4 min intensidade média x 1 min intensidade alta OU 15 minutos de elíptico - intensidade média				

TREINO B	OMBRO, BÍCEPS, TRÍCEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Desenvolvimento máquina	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	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 + Rosca alternada com halteres + Tríceps francês com halter	3	10 Elev lateral + 10 Rosca alternada + 10 Tríceps francês	1ª Série - 10 Elev lateral + 10 Rosca alternada + 10 Tríceps francês 2ª Série - 10 Elev lateral + 10 Rosca alternada + 10 Tríceps francês 3ª Série - 10 Elev lateral + 10 Rosca alternada + 10 Tríceps francês	Inicie fazendo 10 repetições da elevação lateral, em seguida 10 repetições da rosca alternada e 10 repetições do tríceps francês.	1' a 2'
Remada alta com barra + Rosca direta com barra + Tríceps testa com barra	3	10 Remada alta + 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa	1ª Série - 10 Remada alta + 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 2ª Série - 10 Remada alta + 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa 3ª Série - 10 Remada alta + 10 Rosca direta + 10 Tríceps testa	Inicie fazendo 10 repetições da remada alta, em seguida 10 repetições da rosca direta e 10 repetições do tríceps testa.	1' a 2'
Elevação frontal + Rosca scott + Tríceps coice com halteres	3	10 Elevação frontal + 10 Rosca scott + 10 Tríceps coice	1ª Série - 10 Elevação frontal + 10 Rosca scott + 10 Tríceps coice 2ª Série - 10 Elevação frontal + 10 Rosca scott + 10 Tríceps coice 3ª Série - 10 Elevação frontal + 10 Rosca scott + 10 Tríceps coice	Inicie fazendo 10 repetições da elevação frontal, em seguida 10 repetições da rosca scott e 10 repetições do tríceps coice.	1' a 2'
Perdigueiro estático	2	30 segundos	1ª Série - 30 segundos 2ª Série - 30 segundos	Segure por 30 segundos de forma isométrica.	1' a 2'
Perdigueiro dinâmico	2	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de esteira - 1min30 seg caminhada rápida x 30seg trote OU 15 minutos de escada - 2 min de degrau em degrau x 1 min de 2 em 2 degraus OU 15 minutos de elíptico - fazer 10 min com carga moderada + 5 min de hitt (20" de tiro forte / 10" de descanso ativo sem carga)				

TREINO C	Posteriores e glúteos				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Mesa flexora	3	10 seg de isometria + 10 rep	1ª Série - 10 seg de isometria + 10 rep 2ª Série - 10 seg de isometria + 10 rep 3ª Série - 10 seg de isometria + 10 rep	Inicie segurando em cima por 10 segundos, em seguida faça 10 repetições.	1' a 2'
Cadeira flexora	3	10 rep com pico de contração	1ª Série - 10 rep com pico de contração 2ª Série - 10 rep com pico de contração 3ª Série - 10 rep com pico de contração	Inicie segurando em baixo por 10 segundos, em seguida faça 10 repetições com pico de contração (desça e segure por 2 segundos em baixo).	1' a 2'
Flexora unilateral	3	10 seg de isometria + 10 rep	1ª Série - 10 seg de isometria + 10 rep 2ª Série - 10 seg de isometria + 10 rep 3ª Série - 10 seg de isometria + 10 rep	Inicie segurando em cima por 10 segundos, em seguida faça 10 repetições.	1' a 2'
Stiff	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Levantamento terra sumo	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Máquina adutora	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1' a 2'
Panturrilha no smith	4	10 com pico de contração + 10 diretas	1ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas 2ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas 3ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas 4ª Série - 10 com pico de contração + 10 diretas	A cada repetição segure 2 segundos em cima, em seguida faça 10 repetições diretas.	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de bike - 3 min em pé / 2 min sentada OU 15 minutos de escada - 4 min intensidade média x 1 min intensidade alta OU 15 minutos de elíptico - intensidade média				

TREINO D	TREINO: DORSAL, PEITO E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO
Supino reto com halteres + Remada unilateral	3	10 Supino reto com halteres + 10 Remada unilateral	1ª Série - 10 Supino reto com halteres + 10 Remada unilateral 2ª Série - 10 Supino reto com halteres + 10 Remada unilateral 3ª Série - 10 Supino reto com halteres + 10 Remada unilateral	Inicie fazendo 10 repetições do supino reto com halteres, em seguida faça 10 repetições da remada unilateral.	1' a 2'
Pullover com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Remada sentada	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Puxada	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	Inicie fazendo 10 repetições com pico de contração, a cada puxada segure 2 segundos com a barra próxima do peito.	1' a 2'
Remada cavaleiro	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1' a 2'
Crucifixo inverso na máquina	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	Inicie fazendo 10 repetições com pico de contração, a cada repetição segure 2 segundos com os braços abertos.	1' a 2'
Abdominal prancha	5	1 minuto	1ª Série - 1 minuto 2ª Série - 1 minuto 3ª Série - 1 minuto	---	1' a 2'
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de esteira - 1min30 seg caminhada rápida x 30seg trote OU 15 minutos de escada - 2 min de degrau em degrau x 1 min de 2 em 2 degraus OU 15 minutos de elíptico - fazer 10 min com carga moderada + 5 min de hitt (20" de tiro forte / 10" de descanso ativo sem carga)				