



Jornada Fit Gestante | Pós-parto mês 5

TREINO A		QUADRICEPS E GLUTEOS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Cadeira extensora unilateral	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1 a 2'	
Cadeira extensora	3	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	A cada repetição segure 2 segundos em cima, em seguida faça 10 repetições diretas.	1 a 2'	
Afundo com caneleira	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	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'	
Agachamento no Smith	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Leg press horizontal	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'	
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de bike/elíptico - intensidade média - 1 min com carga / 1 min sem carga OU 15 minutos de escada - intensidade média - 15 min vel média e constante OU 15 minutos de elíptico - intensidade média - 15 min com carga média e constante					

TREINO B		DORSAL, BÍCEPS E ABDOME				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Remada cavalinho	4	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Remada no aparelho	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'	
Remada unilateral	3	10 com pico de contração + descida lenta	1ª Série - 10 com pico de contração + descida lenta 2ª Série - 10 com pico de contração + descida lenta 3ª Série - 10 com pico de contração + descida lenta	A cada repetição segure 2 segundos em cima, em seguida faça a descida bem devagar.	1 a 2'	
Puxada	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Rosca alternada + Rosca inclinada com halteres	3	10 Rosca alternada +10 Rosca inclinada	1ª Série - 10 Rosca alternada +10 Rosca inclinada 2ª Série - 10 Rosca alternada +10 Rosca inclinada 3ª Série - 10 Rosca alternada +10 Rosca inclinada	Inicie fazendo 10 repetições da rosca alternada, em seguida faça 10 repetições da rosca inclinada com halteres.	1 a 2'	
Rosca Scott	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'	
Abdominal infra com as pernas flexionadas	4	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 8 repetições	---	1 a 2'	
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de esteira/bike - 2 minutos caminhando x 3 minutos correndo em velocidade média / pedalar 30 min sem pausa, em pé com carga baixa. OU 15 minutos de escada - começar com uma intensidade leve e aumentar 1 de velocidade a cada minuto. OU 15 minutos de elíptico - fazer 12 min com carga leve + 3 min de hitt (20" de tiro forte / 10" de descanso ativo sem carga)					

TREINO C		Posteriores e panturrilha				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Stiff	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, inicie com uma carga mais leve fazendo 15 repetições e vá aumentando a carga em cada série.	1 a 2'	
Flexora unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Mesa flexora	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 repetições	Série de progressão de carga, inicie com uma carga mais leve fazendo 15 repetições e vá aumentando a carga em cada série.	1 a 2'	
Cadeira flexora	4	10 com pico de contração + subida lenta	1ª Série - 10 com pico de contração + subida lenta 2ª Série - 10 com pico de contração + subida lenta 4ª Série - 10 com pico de contração + subida lenta	A cada descida segure 2 segundos em baixo e suba em lentamente (em 3 segundos).	1 a 2'	
Máquina adutora	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 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'	
Panturrilha no smith	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 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'	
Panturrilha sentado	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 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'	
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de bike/elíptico - intensidade média - 1 min com carga / 2 min sem carga OU 15 minutos de escada - intensidade média - 15 min vel alta e constante OU 15 minutos de elíptico - intensidade média - 15 min com carga alta e constante					

TREINO D		TREINO: PEITO, OMBRO, TRÍCEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Crucifixo inclinado com halteres	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Remada alta com barra + Elevação lateral	3	10 Remada alta com barra + 10 Elevação lateral	1ª Série - 10 Remada alta com barra + 10 Elevação lateral 2ª Série - 10 Remada alta com barra + 10 Elevação lateral 3ª Série - 10 Remada alta com barra + 10 Elevação lateral	Inicie fazendo 10 repetições da remada alta com barra, em seguida faça 10 repetições da elevação lateral.	1 a 2'	
Elevação frontal no cross over pronado	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Desenvolvimento máquina	4	12/10/8/6	1ª Série - 12 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 6 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'	
Desenvolvimento arnold	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Tríceps coice na polia	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1 a 2'	
Tríceps testa na polia	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'	
Abdominal infra com as pernas flexionadas	4	8 repetições	1ª Série - 8 repetições 2ª Série - 8 repetições 3ª Série - 8 repetições 4ª Série - 8 repetições	---	1 a 2'	
CARDIO (após a musculação)	30 minutos de esteira/bike - 2 minutos caminhando x 3 minutos correndo em velocidade média / pedalar 30 min sem pausa, em pé com carga baixa. OU 15 minutos de escada - começar com uma intensidade leve e aumentar 1 de velocidade a cada minuto. OU 15 minutos de elíptico - fazer 12 min com carga leve + 3 min de hitt (20" de tiro forte / 10" de descanso ativo sem carga)					