



Jornada Fit Gestante | Pós-parto mês 6

TREINO A		QUADRICEPS E GLUTEOS				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Máquina abdutora 45°	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'	
Agachamento livre com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'	
Afundo bulgaro no smith	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'	
Leg press 45	3	10 repetições com ponto zero	1ª Série - 10 repetições com ponto zero 2ª Série - 10 repetições com ponto zero 3ª Série - 10 repetições com ponto zero	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)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada OU 15 minutos de bike - Treino intervalado (1min em pé com muita carga x 4min sentada mantendo a mesma carga) OU 15 minutos de escada - Treino intervalado (1min velocidade máxima que voce conseguir x 4min leve)					

TREINO B		PEITO, BÍCEPS, TRÍCEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Supino reto com barra	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'	
Supino inclindo com halteres + Crucifixo inclinado com halteres	3	8 Supino inclindo + 8 Crucifixo inclinado	1ª Série - 8 Supino inclindo + 8 Crucifixo inclinado 2ª Série - 8 Supino inclindo + 8 Crucifixo inclinado 3ª Série - 8 Supino inclindo + 8 Crucifixo inclinado	Inicie fazendo 8 repetições do supino inclinado com halteres, em seguida faça 8 repetições do crucifixo inclinado com halteres.	1'a 2'	
Desenvolvimento arnold + Desenvolvimento com halteres	3	10 Deserv arnold + 10 Deserv com halteres	1ª Série - Deserv arnold + Deserv com halteres 2ª Série - Deserv arnold + Deserv com halteres 3ª Série - Deserv arnold + Deserv com halteres	Faça 10 repetições do desenvolvimento arnold em seguida faça 10 repetições do desenvolvimento com halteres.	1'a 2'	
Elevação lateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'	
Elevação frontal com barra	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'	
Abdominal oblíquo no banco romano	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'	
Abdominal oblíquo unilateral	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'	
Abdominal supra com as pernas elevadas	3	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/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada OU 10 minutos de escada - Treino intervalado (1min vel máxima de 2 em 2 degraus x 4 min vel moderada de 1 em 1 degrau) OU 10 minutos de bike - Velocidade contínua em pé					

TREINO C		Posteriores e glúteos				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
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'	
Gluteo na polia	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'	
Mesa flexora	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'	
Cadeira flexora	3	15 repetições	1ª Série - 15 repetições 2ª Série - 15 repetições 3ª Série - 15 repetições	---	1'a 2'	
Máquina abdutora 45°	3	20 repetições	1ª Série - 20 repetições 2ª Série - 20 repetições 3ª Série - 20 repetições	---	1'a 2'	
Panturrilha no leg press horizontal	5	30/25/20/15/10	1ª Série - 30 repetições 2ª Série - 25 repetições 3ª Série - 20 repetições 4ª Série - 15 repetições 5ª Série 10 repetições	Atenção ao tempo de intervalo entre as séries de apenas 40 segundos	40"	
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)	20 minutos de escada/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada OU 15 minutos de bike - Treino intervalado (1min em pé com muita carga x 4min sentada mantendo a mesma carga) OU 15 minutos de escada - Treino intervalado (1min velocidade máxima que voce conseguir x 4min leve)					

TREINO D		TREINO: DORSAL, TRÍCEPS E ABDÔMEN				
EXERCÍCIO	SÉRIES	REPETIÇÕES	DETALHAMENTO SÉRIE	INSTRUÇÕES	DESCANSO	
Puxada	3	10 rep com pico de contração + 5 diretas	1ª Série - 10 rep com pico de contração + 5 diretas 2ª Série - 10 rep com pico de contração + 5 diretas 3ª Série - 10 rep com pico de contração + 5 diretas	Faça 10 repetições com pico de contração (a cada descida segure 2 segundos em baixo), em seguida faça 5 repetições diretas.	1'a 2'	
Puxada triângulo	1	Drop Set	1ª Série - 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 sentada	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'	
Rosca direta com barra	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'	
Tríceps na polia com barra reta	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'	
Tríceps francês na polia	3	10 repetições	1ª Série - 10 repetições 2ª Série - 10 repetições 3ª Série - 10 repetições	---	1'a 2'	
Abdominal prancha	3	Maximo	1ª Série - Máximo 2ª Série - Máximo 3ª Série - Máximo	Segure na isometria o máximo de tempo que coseguir.	1'a 2'	
Abdominal remador no banco	3	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/bike/elíptico - velocidade contínua intensidade moderada OU 10 minutos de escada - Treino intervalado (1min vel máxima de 2 em 2 degraus x 4 min vel moderada de 1 em 1 degrau) OU 10 minutos de bike - Velocidade contínua em pé					