



Desafio de Carnaval: 30 dias para Brilhar

Protocolo: Nível INICIANTE - **Semana 3 e 4**

TREINO A

ALONGAMENTOS (30" CADA)



FLEXÃO DE TRONCO COM APOIO EM PÉ



POSTERIOR DE COXA UNILATERAL DEITADO



ADUTOR/ POSTERIOR SENTADO UNILATERAL



FLEXOR DE QUADRIL DE JOELHOS (SOLO)



QUADRÍCEPS EM PÉ



PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL NO STEP

PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO



ROTAÇÃO INTERNA/EXTERNA DE QUADRIL +



ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL

SÉRIES: 2X

REPETIÇÕES: 10 + 10

Intervalo: 20"

MÉTODO: BISET



CADEIRA ABDUTORA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 60"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"



LEG PRESS 45°

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 120"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



PASSADA COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-20

Intervalo: 90"



CADEIRA EXTENSORA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"



FLEXÃO PLANTAR NO LEG 45°

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 25' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 25' COM META DE (8 KM) OU MANTER FC EM 130-140 BPM

ESCADA: 20' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 130-140 BPM

TREINO B

ALONGAMENTOS (30" CADA)



FLEXÃO DE TRONCO COM APOIO EM PÉ



POSTERIOR DE COXA UNILATERAL DEITADO



ADUTOR/ POSTERIOR SENTADO UNILATERAL



FLEXOR DE QUADRIL DE JOELHOS (SOLO)



QUADRÍCEPS EM PÉ



PANTURRILHA EM PÉ UNILATERAL NO STEP

PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO



ROTAÇÃO INTERNA/EXTERNA DE QUADRIL +



ELEVAÇÃO PÉLVICA UNILATERAL

SÉRIES: 2X

REPETIÇÕES: 10 + 10

Intervalo: 20"

MÉTODO: BISET



PRANCHA FRONTAL

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 45"-60"

Intervalo: 60"



ABDOMINAL REMADOR

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"



ELEVAÇÃO PÉLVICA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 120"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



STIFF

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 90"



MESA FLEXORA UNILATERAL

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"



CADEIRA FLEXORA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 25' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 25' COM META DE (8 KM) OU MANTER FC EM 130-140 BPM

ESCADA: 20' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 130-140 BPM

TREINO C

ALONGAMENTOS (30" CADA)



FLEXÃO LATERAL DE TRONCO NO ESPALDAR



PEITORAL/ OMBROS NO ESPALDAR



PEITORAL/ BÍCEPS NO ESPALDAR



TRÍCEPS SIMPLES EM PÉ



ROTAÇÃO INTERNA COM BASTÃO

PREPARAÇÃO E AQUECIMENTO



EXTENSÃO DA TORÁCICA DEITADO +



ROTAÇÃO EXTERNA DE OMBRO COM HALTERES

SÉRIES: 2X

REPETIÇÕES: 10 + 10

Intervalo: 20"

MÉTODO: BISET



DESENVOLVIMENTO COM HALTERES

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



PUXADA FRENTE (SUPINADA)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 6-10

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



REMADA BAIXA (NEUTRA)

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 8-12

Intervalo: 75"



REMADA CURVADA COM HALTERES +



ABDUÇÃO DE OMBROS COM HALTERES

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12 + 8-12

Intervalo: 60"

MÉTODO: BISET



ROSCA DIRETA COM HALTERES +



TRÍCEPS POLIA BARRA

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 8-12 + 8-12

Intervalo: 75"

MÉTODO: BISET

CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

ESTEIRA: 25' CAMINHADA (6 KM/H)

BIKE: 25' COM META DE (8 KM) OU MANTER FC EM 130-140 BPM

ESCADA: 20' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 130-140 BPM

FASE 2 - SEMANA 3 E 4 - FORÇA

PLANEJAMENTO

FASE DE FORÇA

SEMANA	SEG	TER	QUA	QUI	SEX	SÁB	DOM
SEMANA 1	A	B	C	A	B	C	OFF
SEMANA 2	A	B	C	A	B	C	OFF

OBSERVAÇÕES

Area for observations.