



# XSTEAM

## Desafio de Carnaval: 30 dias para Brilhar

Protocolo: Nível INTERMEDIÁRIO - **Semana 1 e 2**

### 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:** 5X

**REPETIÇÕES:** 12-15

**Intervalo:** 60"

**MÉTODO:** PICO DE CONTRAÇÃO 2"



## LEG PRESS 45°

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 10-15

**Intervalo:** 90"

**MÉTODO:** PIRÂMIDE CRESCENTE



## AGACHAMENTO BÚLGARO COM HALTERES

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 12-15

**Intervalo:** 75"



## CADEIRA EXTENSORA

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 12-15

**Intervalo:** 60"



## FLEXÃO PLANTAR EM PÉ NO SMITH (STEP)

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 12-15

**Intervalo:** 60"

**MÉTODO:** PICO DE CONTRAÇÃO 2"

## CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

**ESTEIRA:** 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 10' CORRIDA LEVE (8-9 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

**BIKE:** 20' COM META DE (10 KM) OU MANTER FC EM 135-145 BPM

**ESCADA:** 15' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 135-145 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 (VARIAÇÃO)**

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 30"-60"

**Intervalo:** 60"



## ABDOMINAL SUPRA COM MMII ELEVADOS

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"



## ELEVAÇÃO PÉLVICA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 10-15

Intervalo: 90"

MÉTODO: PIRÂMIDE CRESCENTE



## STIFF

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 75"



## CADEIRA FLEXORA

SÉRIES: 4X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"

MÉTODO: PICO DE CONTRAÇÃO 2"



## EXTENSÃO DE QUADRIL NA POLIA (UNI)

SÉRIES: 3X

REPETIÇÕES: 12-15

Intervalo: 60"

## CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

**ESTEIRA:** 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 10' CORRIDA LEVE (8-9 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

**BIKE:** 20' COM META DE (10 KM) OU MANTER FC EM 135-145 BPM

**ESCADA:** 15' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 135-145 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



**PUXADA FRENTE (PRONADA)**

**SÉRIES:** 5X

**REPETIÇÕES:** 12-15

**Intervalo:** 75"



**DESENVOLVIMENTO COM HALTERES**

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 12-15

**Intervalo:** 75"



## REMADA BAIXA (NEUTRA)

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 12-15

**Intervalo:** 60"

**MÉTODO:** PICO DE CONTRAÇÃO 2"



## ABDUÇÃO DE OMBROS COM HALTERES +



## FLEXÃO DE OMBROS COM HALTERES

**SÉRIES:** 4X

**REPETIÇÕES:** 12-15 + 12-15

**Intervalo:** 75"

**MÉTODO:** BISET



## ROSCA DIRETA COM HALTERES +



## TRÍCEPS POLIA CORDA

**SÉRIES:** 3X

**REPETIÇÕES:** 12-15 + 12-15

**Intervalo:** 75"

**MÉTODO:** BISET

## CÁRDIO PÓS-TREINO (1 DAS 3 OPÇÕES)

**ESTEIRA:** 5' CAMINHADA (6 KM/H) + 10' CORRIDA LEVE (8-9 KM/H) + 5' CAMINHADA (6 KM/H)

**BIKE:** 20' COM META DE (10 KM) OU MANTER FC EM 135-145 BPM

**ESCADA:** 15' COM VELOCIDADE 8-12 OU MANTER FC ENTRE 135-145 BPM

# FASE 1 - SEMANA 1 E 2 - RESISTÊNCIA MUSCULAR

## PLANEJAMENTO

### FASE DE RESISTÊNCIA

| 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