



OBS: recomenda-se comprar elásticos, pesinho e step para poder ter uma melhor eficácia nos treinos.



Treino A:

Alongamento Agachamento livre: 4x10 a 15 rep. Búlgaro: 4x10 a 15 rep: Link do vídeo Afundo: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo	Extensão de pernas no solo: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo Stiff (utilizar pesinho): 4x10 a 12 rep: Link do vídeo Abdução com elástico: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo	Panturrilha em Pé com Halter: 4x15 rep (intervalo 30seg): Link do vídeo Panturrilha Sentada com peso Encima do joelho: 4x15 rep (intervalo 30 seg): Link do vídeo
--	--	--

Treino B

Alongamento Flexão de Braço: 4x12 a 15 rep: Link do vídeo Crucifixo com halteres: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo Desenvolvimento com halteres: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo	Elevação frontal: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo Remada baixa com elástico: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo Tríceps francês unilateral: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo	Tríceps testa: 4x10 a 12 rep: Link do vídeo Tríceps Testa ou Francês Abdominal Infra: 4x15 rep: Link do vídeo Abdominal supra: 4x15 rep: Link do vídeo Prancha isométrica: 3x30 seg: Link do vídeo
---	--	--

OBS: Se você está realizando 5 treinos ou 3 treinos na semana, comece uma semana pelo treino A, e na outra semana pelo treino B

	6x na semana	5x na semana	4x na semana	3x na semana	2x na semana
Seg	A	A	A	A	A
Ter	B	B	B		
Qua	A	A		B	B
Qui	B	B	A		
Sex	A	A	B	A	
Sáb	B				
Dom					

Obs: Você pode escolher qualquer dia da semana para ser o "dia 1", porém sempre recomendamos que comece na segunda feira



SUGESTÃO DE DIAS DE TREINO: Aqui está uma sugestão para os dias de treinos.

Se por exemplo você treina 6x na semana:
(seg: Treino A, ter: Treino B, qua: Treino A, qui: Treino B, sex: Treino A e Sáb Treino B)

Se você treina 5x na semana:
(seg: Treino A, ter: Treino B, qua: Treino A, qui: Treino B, sex: Treino A)

Obs: como você terminou a semana com o Treino A, na outra semana você começará pelo Treino B

Se você treina 4x na semana:
(seg: Treino A, ter: Treino B, qua: Descansa, qui: Treino A, sex: Treino B)

Se você treina 3x na semana:
(seg: Treino A, qua: Treino B, sex: Treino A)
Obs: como você terminou a semana com o Treino A, na outra semana você começará pelo Treino B

Se você treina 2x na semana:
(ter: Treino A, qui: Treino B)
Obs: Você pode escolher outros 2 dias que queira para fazer o treino

AQUI É SÓ UMA SUGESTÃO DE ORDEM PARA VOCÊ CONSEGUIR ADAPTAR MELHOR NOS SEUS DIAS.