



DESAFIO
SECA
BARRIGA
EM 15 DIAS

TREINO 1 ACADEMIA MASCULINO

DESAFIO
SECA
BARRIGA
EM 15 DIAS

Técnica FullBody

essa técnica consiste em trabalhar todos os grupos musculares do corpo em uma única sessão.

DESAFIO
SECA
BARRIGA
EM 15 DIAS

Treino A:

Aquecimento: 10 min esteira Alongamento Supino reto: Link do video Puxador frente: Link do video Rosca direta (barra W): Link do video	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Tríceps corda: Link do video Elevação lateral: Link do video Máquina flexora: Link do video Máquina extensora: Link do video	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Máquina abdutora: Link do video Panturrilha máquina: Link do video Abdominal supra: Link do video
--	---	---

Treino B:

Aquecimento: 10 min esteira Alongamento Crucifixo inclinado: Link do video Remada baixa com triângulo: Link do video Rosca alternada (banco 45°): Link do video	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Tríceps testa (barra W): Link do video Desenvolvimento máquina: Link do video Stiff: Link do video Agachamento smith: Link do video	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Máquina adutora: Link do video Panturrilha no leg: Link do video Abdominal infra: Link do video Abdominal oblíquo: Link do video
---	--	---

Fazer 3x de 15 a 20 repetições cada exercício, com intervalo de 30 a 40 segundos entre as séries.

	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

DESAFIO
SECA
BARRIGA
EM 15 DIAS

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 quiser para fazer o treino

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