



Técnica FullBody

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



Treino A:

Aquecimento: 10 min esteira
Alongamento
Supino reto: [Link do vídeo](#)
Puxador frente: [Link do vídeo](#)
Rosca direta (barra W): [Link do vídeo](#)

Esteira, bike ou elíptico: 5 min
Tríceps corda: [Link do vídeo](#)
Elevação lateral: [Link do vídeo](#)
Máquina flexora: [Link do vídeo](#)
Máquina extensora: [Link do vídeo](#)

Esteira, bike ou elíptico: 5 min
Máquina abdução: [Link do vídeo](#)
Panturrilha máquina: [Link do vídeo](#)
Abdominal supra: [Link do vídeo](#)

Treino B:

Aquecimento: 10 min esteira
Alongamento
Crucifixo inclinado: [Link do vídeo](#)
Remada baixa com triângulo: [Link do vídeo](#)
Rosca alternada (banco 45°): [Link do vídeo](#)

Esteira, bike ou elíptico: 5 min
Tríceps testa (barra W): [Link do vídeo](#)
Desenvolvimento máquina: [Link do vídeo](#)
Stiff: [Link do vídeo](#)
Agachamento smith: [Link do vídeo](#)

Esteira, bike ou elíptico: 5 min
Máquina adutora: [Link do vídeo](#)
Panturrilha no leg: [Link do vídeo](#)
Abdominal infra: [Link do vídeo](#)
Abdominal oblíquo: [Link do vídeo](#)

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



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.**