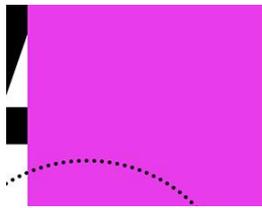


## PLANO DE TREINO NÍVEL 1 (2 SEMANAS)

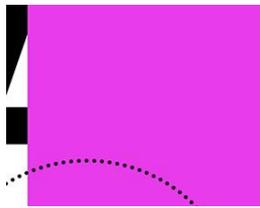
### 1º Dia de Treino (outdoor)

<b>Aquecimento *Outdoor</b>	3 Séries de 20 Repetições: Passo ao lado com abdução horizontal dos ombros; Abdução dos membros inferiores; rotação dos ombros (para a frente e para trás); Agachamento			
<b>Treino</b>				
<b>Exercício</b>	<b>Séries Repetições</b>	<b>Cadências</b>	<b>Tempo de Descanso</b>	<b>Observações</b>
Agachamento	3 Séries 15 a 20 Reps	4/4	Descanso de cerca de 45" após cada circuito	Circuito dos 3 exercícios
Remada no Trx				
Agachamento com isometria de 3"				
Respiração Diafragmática	2 Séries 8 a 10 Reps	4/4	Descanso de cerca de 45" após cada circuito	Circuito dos 3 exercícios
Dead Bug				
Ponte de Glúteos				



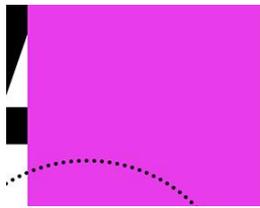
## 2º Dia de Treino

Aquecimento		7' de Elíptica		
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Prensa de Pernas	3 Séries 15 a 20 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada circuito	Circuito dos 3 exercícios
Supino c/ halteres				
Remada Comboio				
Super Homem de 4 apoios	3 Séries 8 a 12 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada circuito	Circuito dos 3 exercícios
Gato				
20" Prancha Frontal c/ joelhos no chão				
Cardio Final	10' Elíptica			



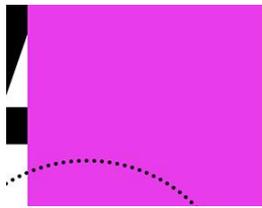
## 3º Dia de Treino

Aquecimento		10' Elíptica		
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Agachamento + Press de Ombro c/ halter	3 Séries 15 a 20 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada circuito	Circuito dos 5 exercícios
Roll up				
Respiração Diafragmática				
Abdominais Oblíquos (tocar com mão no tornozelo)				
Abdominais Toe Taps (descer e subir a perna alternadamente)				
Fim de treino	10' Elíptica			



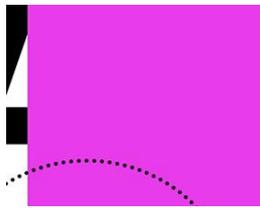
## 4° Dia de Treino

Aquecimento		10' Remo		
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Lunge com rotação do tronco	3 Séries 12 a 15 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada super série	Super Série
Flexão do Joelho na Máquina				
Aberturas nos cabos	3 Séries 12 a 15 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada super série	Super Série
Remada Unilateral nos cabos				
Ponte de Glúteos	3 Séries 12 a 15 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada circuito	Circuito dos 3 exercícios
ABS – Bicycle (oblíquos)				
Crunch invertido				
Cardio Final	15' Elíptica			



## 5º Dia de Treino

Aquecimento		10' Remo		
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Agachamento + Press de ombro	3 Séries 12 a 15 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada circuito	Circuito dos 6 exercícios
Bíceps Curl Alternado c/ halter				
Agachamento c/ abdução do joelho c/ elástico				
Fundos na caixa				
Abdução da Perna c/ elástico, no colchão				
ABS – Toe Taps				
Cardio Final	15' Elíptica			



## 6º Dia de Treino

Aquecimento		10' de Remo		
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Agachamento com kettlebell	3 Séries 10 a 15 Reps	4/4	Descanso de 30" a 45" após cada circuito	Circuito dos 6 exercícios
Ponte de Glúteos				
Roll Up				
Respiração Diafragmática				
Crunch Invertido				
20' Prancha Frontal c/ joelhos no chão				
Cardio Final	15' Elíptica			