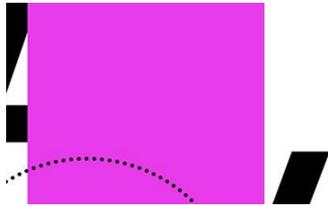


PLANO DE TREINO NÍVEL 2 (2 SEMANAS)

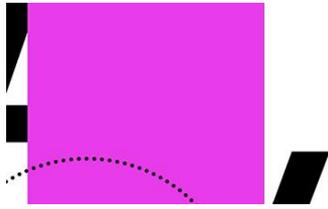
1º Dia de Treino

Aquecimento	15' Elíptica			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Lunge na multipower	4 Séries 12 - 10 - 10 - 8	4/4	Descanso de cerca de 45'' <u>após cada série</u>	Aumentar a carga ao longo das séries
Flexão do Joelho na máquina				
Supino inclinado c/ halteres				
Bíceps no cabo				
Aberturas c/ halteres				
Bíceps martelo c/ halteres				
ABS – Prancha Frontal				Opção: colocar os joelhos no chão
Cardio Final	15' Passadeira (Inclinação: 6)			



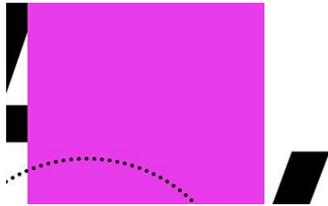
2º Dia de Treino

Aquecimento	15' Bicicleta			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Abdução da perna na máquina	4 Séries 12 - 10 - 10 - 8	4/4	Descanso de cerca de 45'' <u>após cada série</u>	Aumentar a carga ao longo das séries
Adução da perna na máquina				
Remada comboio				
Trícepe Francês c/ halter				
Elevações na máquina				
Trícepe à testa (barra em w)				
ABS - Bicycle (oblíquos)				
Cardio Final	15' Remo			



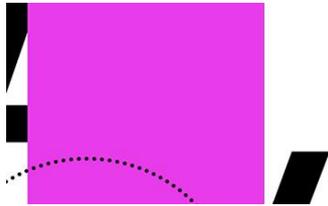
3º Dia de Treino

Aquecimento	15' Passadeira			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Peso Morto c/ barra	4 Séries 12 - 10 - 10 - 8	4/4	Descanso de cerca de 45'' <u>após cada série</u>	Aumentar a carga ao longo das séries
Hip thrust c/ barra				
Clean and press c/ barra				
Voos c/ halteres				
Frontais c/ halteres				
Crunch invertido				
Cardio Final	15' Elíptica			



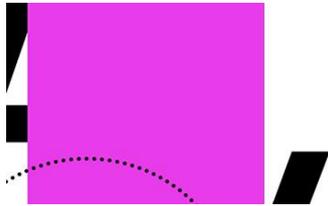
4° Dia de Treino

Aquecimento	10' Elíptica			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Agachamento c/ barra (Opção: Front squat c/ kettlebell)	<u>1 Circuito Apenas</u> 20 Repetições cada exercício	2/2	Descansar o mínimo possível ao longo de todo o treino	
1' corrida na passadeira (inclinação: 1,5)				
Puxador Dorsal nos cabos				
1' corrida na passadeira (inclinação: 1,5)				
Push ups c/ joelhos no chão				
200m de corrida em sprint				
Walking Lunge c/ slamball				
200m de corrida em sprint				
Burpees				



5° Dia de Treino

Aquecimento	10' Remo			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Prensa de Pernas	<u>1 Circuito</u> <u>Apenas</u> 20 Repetições cada exercício	2/2	Descansar o mínimo possível ao longo de todo o treino	
1' corrida na passadeira (inclinação: 1,5)				
Remada c/ pega em supinação c/barra				
1' corrida na passadeira (inclinação: 1,5)				
Push ups no TRX				
200m de corrida em sprint				
80 Jumping Jacks				
200m de corrida em sprint				
Agachamento c/ wall ball				



6° Dia de Treino

Aquecimento	10' Bicicleta			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Lunge lateral c/ kettlebell	<u>1 Circuito</u> <u>Apenas</u> 20 Repetições cada exercício	2/2	Descansar o mínimo possível ao longo de todo o treino	
1' corrida na passadeira (inclinação: 1,5)				
Clean and Press c/ barra				
1' corrida na passadeira (inclinação: 1,5)				
Press de Peito na máquina				
200m de corrida em sprint				
Agachamento c/ salto				
200m de corrida em sprint				
Burpees				