



Mia Rose

2ª Quinzena

29º Treino (Domicílio)

Aquecimento	3x 45" Jumping Jacks 45" High Knees 45" Calcanhar ao glúteo 45" Agachamento c/ salto			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Agachamento + Abdução da perna c/ banda elástica	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30" após cada super série	Super Série
Push ups nas mini paralelas				
Lunge + Elevação do joelho				
Adução c/ Margic Circle	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30" após cada super série	Super Série
Ponte de Glúteos				
Crunch invertido				

30º Treino

Aquecimento	15' Bicicleta			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Walking Lunge + Press de ombro	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30" após cada super série	Super Série
Agachamento sumo c/ kettlebell				
Bíceps curl c/ barra	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30" após cada super série	Super Série
Ponte de Glúteos + Tríceps à testa				



Posição de 4 apoios (elevação da perna c/ joelhos a 90º e de caneleiras)	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30'' após cada super série	Super Série
Abdução c/ caneleiras no colchão				
Cardio Final	15' Remo			

31º Treino

Aquecimento	15' Passadeira			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Agachamento Isométrico na parede	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30'' após cada super série	Super Série
Remada unilateral c/ haleter				
Flexão do Joelho	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30'' após cada super série	Super Série
Press de peito c/ disco no banco				
45'' de Prancha Lateral	3 Séries 12 a 15 Reps	3/3	Descanso de cerca de 30'' após cada super série	Super Série
Sit Ups				
Cardio Final	15' Elíptica			

32º Treino

Aquecimento	10' Remo			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Lunge dinâmico + Bíceps Curl	4 Circuitos	2/2	Descanso de cerca de 45'' a	Circuito dos 6 exercícios
Skater				



5" Sprint + 2 Agachamentos c/ salto	30" Cada exercício		1' após cada circuito	
Agachamento + Bíceps martelo + Press de ombro				
Mountain Climbers cruzados				
Total Crunch				
Cardio Final	15' Elíptica			

33º Treino

Aquecimento	10' Passadeira (Inclinação: 5)			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Agachamento na multipower	4 Circuitos 30" Cada exercício	2/2	Descanso de cerca de 45" a 1' após cada circuito.	Circuito dos 6 exercícios
100 saltos à corda				
Agachamento sumo + Remada alta c/ disco				
Aberturas no TRX				
Burpees + Power Lunge				
Crunch invertido				
Cardio Final	15' Passadeira (inclinação: 7,5)			



34º Treino

Aquecimento	3x 80 Jumping Jacks 30 Skaters 10 Burpees			
Treino				
Exercício	Séries Repetições	Cadências	Tempo de Descanso	Observações
Power Lunges na escada de agilidade	<u>1 Circuito Apenas</u> 20 Repetições cada exercício	2/2	Descansar o mínimo possível ao longo de todo o treino	
Agachamento com salto a afastar e juntar as pernas, na escada de agilidade				
200m de corrida em sprint				
Mountain Climbers				
Agachamento com salto para o muro				
200m de corrida em sprint				
Fundos no banco				
Agachamento com salto nas escadas + 50m em sprint				
Burpees				