

TREINOS FEMININO E MASCULINO:

Feminino

Dia 1: Treino de membros inferiores e glúteos

- Agachamento livre: 4 séries de 12 repetições
- Afundo com barra: 3 séries de 10 repetições (cada perna)
- Elevação pélvica com peso: 3 séries de 15 repetições
- Cadeira abduutora: 3 séries de 12 repetições
- Panturrilha em pé: 3 séries de 15 repetições

Dia 2: Treino de membros superiores e abdominais

- Supino reto com halteres: 4 séries de 10 repetições
- Remada com barra: 3 séries de 12 repetições
- Desenvolvimento com halteres: 3 séries de 10 repetições
- Rosca direta com barra: 3 séries de 12 repetições
- Tríceps corda: 3 séries de 15 repetições
- Prancha: 3 séries de 30 segundos

Dia 3: Treino de membros inferiores e glúteos

- Agachamento sumô: 4 séries de 12 repetições
- Stiff: 3 séries de 10 repetições
- Extensão de quadril no cabo: 3 séries de 15 repetições
- Elevação lateral de pernas: 3 séries de 12 repetições (cada perna)
- Panturrilha sentada: 3 séries de 15 repetições

Dia 4: Treino de membros superiores e abdominais

- Supino inclinado com halteres: 4 séries de 10 repetições
- Remada unilateral com halter: 3 séries de 12 repetições (cada braço)
- Desenvolvimento Arnold: 3 séries de 10 repetições
- Rosca alternada com halteres: 3 séries de 12 repetições (cada braço)
- Tríceps testa: 3 séries de 15 repetições
- Prancha lateral: 3 séries de 30 segundos (cada lado)

Dia 5: Treino de corpo inteiro (exercícios compostos)

- Levantamento terra: 4 séries de 10 repetições
- Agachamento frontal: 3 séries de 12 repetições
- Barra fixa (ou puxada na polia): 3 séries de 10 repetições
- Press militar com halteres: 3 séries de 12 repetições
- Rosca Scott com barra EZ: 3 séries de 15 repetições
- Abdominal com bola suíça: 3 séries de 15 repetições

Dia 6: Treino de membros superiores e abdominais

- Supino reto com barra: 4 séries de 10 repetições
- Remada alta com halteres: 3 séries de 12 repetições
- Desenvolvimento Arnold: 3 séries de 10 repetições
- Rosca direta com halteres: 3 séries de 12 repetições
- Tríceps corda: 3 séries de 15 repetições
- Prancha: 3 séries de 30 segundos

Dia 7: Cardio (exemplo: corrida, ciclismo, elíptico) por 30-45 minutos

Lembre-se de aquecer antes de cada treino, realizar os exercícios com boa técnica e respeitar os limites do seu corpo. A progressão gradual de carga e intensidade é importante para obter resultados consistentes e evitar lesões. Se possível, consulte um profissional de educação física para adaptar os treinos de acordo com suas necessidades individuais.

Masculino

Dia 1: Treino de peito e tríceps

- Supino reto com barra: 4 séries de 8-10 repetições
- Supino inclinado com halteres: 3 séries de 10 repetições
- Crucifixo inclinado com halteres: 3 séries de 12 repetições
- Paralelas: 3 séries de 10-12 repetições
- Extensão de tríceps com corda: 3 séries de 12 repetições
- Tríceps testa com barra EZ: 3 séries de 10 repetições

Dia 2: Treino de costas e bíceps

- Barra fixa pronada: 4 séries de 8-10 repetições
- Remada curvada com barra: 3 séries de 10 repetições
- Pulldown na polia alta: 3 séries de 12 repetições
- Rosca direta com barra reta: 3 séries de 10 repetições
- Rosca alternada com halteres: 3 séries de 12 repetições
- Rosca martelo: 3 séries de 10 repetições

Dia 3: Treino de pernas

- Agachamento livre: 4 séries de 8-10 repetições
- Leg press: 3 séries de 10 repetições
- Extensão de pernas: 3 séries de 12 repetições
- Flexão de pernas deitado: 3 séries de 10 repetições
- Panturrilha em pé: 4 séries de 12 repetições

Dia 4: Treino de ombros e trapézio

- Desenvolvimento militar com barra: 4 séries de 8-10 repetições
- Elevação lateral com halteres: 3 séries de 12 repetições
- Elevação frontal com barra: 3 séries de 10 repetições
- Encolhimento de ombros com halteres: 3 séries de 12 repetições

Dia 5: Treino de pernas e panturrilhas

- Agachamento frontal: 4 séries de 8-10 repetições
- Cadeira extensora: 3 séries de 10 repetições
- Afundo com halteres: 3 séries de 12 repetições (cada perna)
- Elevação de panturrilhas sentado: 4 séries de 12 repetições

Dia 6: Treino de peito e bíceps

- Supino inclinado com barra: 4 séries de 8-10 repetições
- Crucifixo reto com halteres: 3 séries de 10 repetições
- Peck deck: 3 séries de 12 repetições
- Rosca Scott com barra EZ: 3 séries de 10 repetições
- Rosca direta com halteres: 3 séries de 12 repetições
- Rosca concentrada: 3 séries de 10 repetições

Dia 7: Cardio (exemplo: corrida, ciclismo, elíptico) por 30-45 minutos

Lembre-se de aquecer antes de cada treino, realizar os exercícios com boa técnica e respeitar os limites do seu corpo. A progressão gradual de carga e intensidade é importante para obter resultados consistentes e evitar lesões. Se possível, consulte um profissional de educação física para adaptar os treinos de acordo com suas necessidades individuais.