

Plano de treino ANDREA DE MIRANDA LIMA (ABRIL 23) - 1 - Extensão de Perna Sentado

Meta	Perca Peso			
Data de início	Hora 1			Data de término da fatura
Instruções	HFS4			

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 1 Data / / / / / / / /

Extensão de Perna Sentado Quadríceps

	Set 1	30 s						
	Set 2	60 s						
	Set 3	30 s						
	Observação							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Estique ambas as pernas.

Agachamento Sumo, Halter Quadríceps, Glúteos - Lombar, Pernas

	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Observação	Nota do treinador: BUNDA NO CHÃO.						

Coloque os pés a uma distância superior à largura das ancas. Barra no pescoço. Dobre os joelhos. Mantenha a cabeça em uma posição neutra sobre o torso.

Leg Press Sentado no Aparelho Quadríceps, Glúteos - Pernas

	Set 1	48 s						
	Set 2	40 s						
	Observação							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Place your foot against the plate. Dobre o joelho. Estique uma perna. Keep your knee slightly bent.

Leg extension machine, right

Quadríceps

	Set 1	48 s						
	Set 2	40 s						
	Observação							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Estique uma perna.

Flexão de Perna Deitado no Aparelho

Músculos isquiotibiais

	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	6 x						
	Observação							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Deite-se de barriga no chão. Aproxime os pés das nádegas.

Flexão de Perna Sentado

Músculos isquiotibiais

	Set 1	15 x						
	Set 2	8 x						
	Set 3	12 x						
	Set 4	6 x						
	Observação							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Dobre as pernas.

Hip thrust one leg, left

Glúteos - Lombar

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Observação	Nota do treinador: 3SEG DE ISOMETRIA NO FINAL DE CADA REP. FAZ COM CARINHO, DEIXA O GLÚTEO ARDER.						

Coloque os ombros na plataforma. Levante uma perna. Coloque as mãos por trás da cabeça. Levante as ancas.

Plano de treino ANDREA DE MIRANDA LIMA (ABRIL 23) - 2 - Plank time

Meta	Perca Peso			
Data de início	Hora 1	Data de término da fatura		
Instruções	HFS4			

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 2 Data / / / / / / / /

Plank time Abdominais - Abdominais lisos

 	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Observação							

Coloque os dedos dos pés no chão. Coloque os antebraços no chão. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Torção de Tronco Oblíquos

 	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Observação							

Coloque-se de costas no chão. Coloque os pés no chão. Mantenha os joelhos dobrados. Aperte os músculos abdominais. Tire os ombros do chão. Rode o tronco da esquerda para a direita.

Side plank elbow foot time, left Oblíquos

 	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Observação	Nota do treinador: Faça para os dois lados antes de descansar..						

Coloque os pés um sobre o outro. Coloque um antebraço no chão. Coloque uma mão de lado. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Crunch toe touch Abdominais - Abdominais lisos

	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Observação							

Coloque-se de costas no chão. Mantenha os pés no ar. Mantenha as pernas ligeiramente dobradas. Aperte os músculos abdominais. Mova as mãos na direção dos pés. Tire os ombros do chão.

Panturrilha no Smith Panturrilha

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4	30 s						
Observação								

Pulley Frente Grande dorsal - Bíceps, Costas

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Observação							

Sente-se na plataforma. Mantenha as costas em uma posição neutra. Coloque as mãos na barra distantes uma da outra. Puxe os braços para baixo. Baixe a barra até ao peito.

One arm row, right - DB Parte superior das costas - Bíceps, Deltoide posterior, Grande dorsal

	Set 1	6 x						
	Set 2	6 x						
	Set 3	6 x						
	Observação							

Coloque o joelho na plataforma. Coloque uma mão na plataforma. Mantenha as costas em uma posição neutra. Segure o haltere. Puxe um braço para trás.

Supino Inclinado, Halter **Musculatura torácica superior, Ombros - Tríceps**

	Set 1	15 x						
	Set 2	1 x						
	Set 3	15 x						
	Observação							

Coloque-se de costas no banco inclinado (20 a 45 graus). Segure os halteres. Coloque as mãos à largura dos ombros. Palmas das mãos viradas para a frente. Baixe as mãos até à altura do peito.

Supino Sentado no Aparelho **Peito - Tríceps, Deltoide frontal**

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Observação	Nota do treinador: Pode ser no aparelho deitado.						

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre nas pegas. Estique os braços para a frente.

Rosca Martelo com Cabo **Bíceps**

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Observação							

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre na corda. Mantenha os braços junto ao corpo. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Dobre os cotovelos.

Triceps Puxador com Cabo **Tríceps**

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Observação							

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre a barra da polia. Mova o tronco ligeiramente para a frente. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Estique o cotovelo.

Elevação Lateral com Halter

Ombros



Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Set 3	15 x							
Observação								

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Segure os halteres. Mantenha os braços ligeiramente dobrados. Levante os braços para os lados. Mãos à altura dos ombros.

Plano de treino **ANDREA DE MIRANDA LIMA (ABRIL 23) - 3 - Hack squat machine**

Meta	Perca Peso			
Data de início	Hora 1			Data de término da fatura
Instruções	HFS4			

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 3 Data / / / / / / / /

Hack squat machine Quadríceps, Glúteos - Pernas

	Set 1	12 x						
	Set 2	10 x						
	Set 3	8 x						
	Set 4	6 x						
	Observação							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Suba para a máquina. Dobre os joelhos. Estique ambas as pernas.

Extensão de Perna Sentado Quadríceps

	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Observação	Nota do treinador: Faça 3seg de isometria no final (EMBAIXO) de cada rep.						

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Estique ambas as pernas.

Split squat, right Smith machine Quadríceps - Glúteos

	Set 1	5 x						
	Set 2	5 x						
	Set 3	5 x						
	Set 4	5 x						
	Observação	Nota do treinador: DEIA, COLOCA UM STEP NO PÉ DE TRÁS.						

Coloque os pés em posição de agachamento dividido. Barra no pescoço. Mantenha as costas em uma posição neutra. Mova o joelho posterior na direção do chão.

Flexão de Perna Sentado

Músculos isquiotibiais

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Observação	Nota do treinador: Faça 3seg de isometria no final (EM cima) de cada rep.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Sente-se na plataforma. Dobre as pernas.

Deadlift, stiffed legs - DBs

Glúteos, Lombar, Músculos isquiotibiais

	Set 1	10 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	15 x							
	Observação								

Coloque os pés a uma distância superior à largura das ancas. Mantenha o haltere em frente às tíbias. Descontraia os glúteos. Mantenha os joelhos ligeiramente dobrados. Mantenha as costas em uma posição neutra. Estique os joelhos, ancas e costas.

Leg abduction machine

Abdutor

	Set 1	12 x							
	Set 2	12 x							
	Set 3	12 x							
	Observação	Nota do treinador: 3seg isometria antes de cd repetição .							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Empurre as pernas para fora.

Glute kickback, left - Pulley

Glúteos - Músculos isquiotibiais

	Set 1	20 x							
	Set 2	20 x							
	Set 3	20 x							
	Observação	Nota do treinador: São 3 séries em cada perna. Faça 1 série em cada antes de descansar..							

Coloque a faixa para o tornozelo no pé. Hold on to the machine. Curve-se ligeiramente para a frente. Mantenha as costas em uma posição neutra. Balance a perna para trás. Alterne entre as pernas.

Plano de treino ANDREA DE MIRANDA LIMA (ABRIL 23) - 4 - Plank time

Meta	Perca Peso		
Data de início	Hora 1		Data de término da fatura
Instruções	HFS4		

 Activities marked with this sign and with the same number, belong together as a Superset or Circuit. Ask your coach for further explanation in case of any questions.

Dia 4 Data / / / / / / / /

Plank time Abdominais - Abdominais lisos

 4 	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Observação							

Coloque os dedos dos pés no chão. Coloque os antebraços no chão. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Torção de Tronco Oblíquos

 4 	Set 1	12 x						
	Set 2	12 x						
	Set 3	12 x						
	Observação							

Coloque-se de costas no chão. Coloque os pés no chão. Mantenha os joelhos dobrados. Aperte os músculos abdominais. Tire os ombros do chão. Rode o tronco da esquerda para a direita.

Side plank elbow foot time, left Oblíquos

 4 	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Observação	Nota do treinador: Faça para os dois lados antes de descansar..						

Coloque os pés um sobre o outro. Coloque um antebraço no chão. Coloque uma mão de lado. Levante as ancas. Mantenha-se nessa posição.

Crunch toe touch Abdominais - Abdominais lisos

	Set 1	20 x						
	Set 2	20 x						
	Set 3	20 x						
	Observação							

Coloque-se de costas no chão. Mantenha os pés no ar. Mantenha as pernas ligeiramente dobradas. Aperte os músculos abdominais. Mova as mãos na direção dos pés. Tire os ombros do chão.

Panturrilha no Smith Panturrilha

	Set 1	30 s						
	Set 2	30 s						
	Set 3	30 s						
	Set 4	30 s						
Observação								

Pulley Frente Grande dorsal - Bíceps, Costas

	Set 1	15 x						
	Set 2	15 x						
	Set 3	15 x						
	Observação							

Sente-se na plataforma. Mantenha as costas em uma posição neutra. Coloque as mãos na barra distantes uma da outra. Puxe os braços para baixo. Baixe a barra até ao peito.

One arm row, right - DB Parte superior das costas - Bíceps, Deltoide posterior, Grande dorsal

	Set 1	6 x						
	Set 2	6 x						
	Set 3	6 x						
	Observação							

Coloque o joelho na plataforma. Coloque uma mão na plataforma. Mantenha as costas em uma posição neutra. Segure o haltere. Puxe um braço para trás.

Supino Inclinado, Halter **Musculatura torácica superior, Ombros - Tríceps**

	Set 1	15 x							
	Set 2	1 x							
	Set 3	15 x							
	Observação								

Coloque-se de costas no banco inclinado (20 a 45 graus). Segure os halteres. Coloque as mãos à largura dos ombros. Palmas das mãos viradas para a frente. Baixe as mãos até à altura do peito.

Supino Sentado no Aparelho **Peito - Tríceps, Deltoide frontal**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Observação	Nota do treinador: Pode ser no aparelho deitado.							

Ajuste o equipamento às suas medidas. Ajuste o peso. Agarre nas pegas. Estique os braços para a frente.

Rosca Martelo com Cabo **Bíceps**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Observação								

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre na corda. Mantenha os braços junto ao corpo. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Dobre os cotovelos.

Triceps Puxador com Cabo **Tríceps**

	Set 1	15 x							
	Set 2	15 x							
	Set 3	15 x							
	Observação								

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Agarre a barra da polia. Mova o tronco ligeiramente para a frente. Mantenha os ombros em uma posição fixa. Estique o cotovelo.

Elevação Lateral com Halter

Ombros



Set 1	15 x							
Set 2	15 x							
Set 3	15 x							
Observação								

Coloque os pés em posição de passada. Mantenha as costas em uma posição neutra. Segure os halteres. Mantenha os braços ligeiramente dobrados. Levante os braços para os lados. Mãos à altura dos ombros.