

# TREINO ABC + AERÓBICO

(5 vezes na semana)

## MASCULINO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
A	Aeróbico	B	Aeróbico	C

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Supino Máquina	4x	Agachamento	4x	Pulley frente	4x
Supino Inclinado (com halteres)	3x	Leg Press	3x	Remada baixa (com triângulo)	4x
Crucifixo Máquina	4x	Cadeira Extensora	3x	Crucifixo inverso	4x
Elevação Lateral (Drop set)	4x	Mesa flexora	4x	Rosca direta	4x
Tríceps Pulley	3x	Cadeira Flexora	3x	Rosca Scott	3x
Tríceps testa (polia)	3x	Elevação Pélvica Máquina	3x	Rosca Martelo Alternada	3x
		Gêmeos em Pé	4x		

Aeróbico HIIT	
Tiros (séries)	14-16
Duração da Série	60s
Descanso Ativo	90s
Aparelho	Esteira, Bicicleta, Transport ...
<b>Modo de Execução:</b> realizar 14-16 "tiros" na maior intensidade possível com descansos ativos de 90s entre cada tiro.	

## FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h**

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
A	Aeróbico	B	Aeróbico	C

Treino A	Séries	Treino B	Séries	Treino C	Séries
Agachamento	4x	Cadeira Flexora	4x	Afundo no Banco	3x
Leg Press	3x	Mesa Flexora	3x	Abdutora	4x
Cadeira Extensora	3x	Stiff	4x	Supino Inclinado (com halteres)	4x
Coice na Polia	3x	Gêmeos Sentado	4x	Crucifixo	3x
Elevação Pélvica	3x	Gêmeos em Pé	3x	Puxada Alta	3x
Tríceps Pulley	4x	Rosca Direta (na polia)	4x	Remada Baixa (com triângulo)	3x
Tríceps Testa (na polia)	3x	Rosca Scott	3x	Pull Down	3x

Aeróbico HIIT	
Tiros (séries)	14-16
Duração da Série	60s
Descanso Ativo	90s
Aparelho	Esteira, Bicicleta, Transport ...
<b>Modo de Execução:</b> realizar 14-16 "tiros" na maior intensidade possível com descansos ativos de 90s entre cada tiro.	

# TREINO AB + AERÓBICO

(4 vezes na semana)

## MASCULINO E FEMININO

- Tempo de Descanso entre séries: **60s-120s**
- Duração do Treino: **1:00h**

Treino A	Séries	Treino B	Séries
Pulley Frente	3x	Agachamento	3x
Remada Máquina	3x	Leg Press	3x
Supino Reto (máquina, livre, polia)	3x	Cadeira Flexora	3x
Supino Inclinado (máquina, livre, polia)	3x	Stiff	3x
Rosca Direta	3x	Cadeira Abdução	3x
Tríceps Teste	3x	Elevação Pélvica	3x
Elevação Lateral	3x	Panturrilha em pé	3x

Seg	Ter	Qua	Qui	Sex
A	B	Descanso	A	B
Aeróbico A	Aeróbico B		Aeróbico A	Aeróbico B

Aeróbico A		Aeróbico B	
Tiros (séries)	10-12	Tiros (séries)	10-12
Duração da Série	60s	Duração da Série	60s
Descanso Ativo	90s	Descanso Passivo	60s
Aparelho	Esteira OU Bicicleta	Aparelho	Corda Naval
<b>Modo de Execução:</b> realizar 10-12 "tiros" na maior intensidade possível com descansos ativos de 90 segundos entre cada tiro.		<b>Modo de Execução:</b> realizar 10-12 "tiros" na maior intensidade possível com descansos passivo de 60 segundos entre cada tiro.	