

TREINADOR DAVID

Personal Trainer | Veterano US Marines | Master Coach

CREF: 7-016401-GDF | 📍 Asa Sul, Brasília - DF

☎ (61) 98151-5220 | ✉ treinador@treinadordavid.com | 🌐 treinadordavid.com

FICHA DE TREINO PERSONALIZADA

NOME DO ALUNO

DATA DE INÍCIO

OBJETIVO PRINCIPAL

NÍVEL

Iniciante/Intermediário

📌 INSTRUÇÕES IMPORTANTES

- ⚠ Sempre realize 5-10 minutos de aquecimento antes de iniciar
- ⚠ Mantenha a técnica perfeita em todos os exercícios
- ⚠ Respeite os tempos de descanso entre séries (60-90 segundos)
- ⚠ Hidrate-se durante todo o treino
- ⚠ Em caso de dor ou desconforto, pare imediatamente

PROGRAMA DE TREINO ABC - SEGUNDA A SEXTA

SEGUNDA-FEIRA - TREINO A

Peito, Ombros e Tríceps

Exercício	Séries	Repetições	Carga	✓
Supino Reto com Barra	4	12-10-8-6	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Supino Inclinado Halter	3	10-12	____kg	☐ ☐ ☐
Crucifixo Reto	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Desenvolvimento com Halteres	4	10-12	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Elevação Lateral	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Tríceps Pulley	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Tríceps Testa	3	10-12	____kg	☐ ☐ ☐

TERÇA-FEIRA - TREINO B

Costas e Bíceps

Exercício	Séries	Repetições	Carga	✓
Puxada Frontal	4	10-12	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Remada Curvada	4	8-10	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Remada Unilateral	3	12/lado	____kg	☐ ☐ ☐
Pullover	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Rosca Direta Barra	4	10-12	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Rosca Martelo	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Rosca Scott	3	10-12	____kg	☐ ☐ ☐

QUARTA-FEIRA - TREINO C

Pernas e Glúteos

Exercício	Séries	Repetições	Carga	✓
Agachamento Livre	4	10-12	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Leg Press 45°	4	12-15	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Cadeira Extensora	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Mesa Flexora	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Stiff	3	10-12	____kg	☐ ☐ ☐
Elevação Pélvica	4	15-20	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Panturrilha em Pé	4	15-20	____kg	☐ ☐ ☐ ☐

QUINTA-FEIRA - TREINO A

Peito, Ombros e Tríceps (Volume)

Exercício	Séries	Repetições	Carga	✓
Supino Inclinado Barra	4	10-12	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Supino Reto Halteres	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Cross Over	3	15	____kg	☐ ☐ ☐
Desenvolvimento Militar	4	8-10	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Elevação Frontal	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Tríceps Francês	3	10-12	____kg	☐ ☐ ☐
Tríceps Corda	3	15	____kg	☐ ☐ ☐

SEXTA-FEIRA - TREINO B + CORE

Costas, Bíceps e Abdominais

Exercício	Séries	Repetições	Carga	✓
Barra Fixa ou Graviton	4	8-12	____kg	☐ ☐ ☐ ☐
Remada Cavalinho	3	10-12	____kg	☐ ☐ ☐
Puxada Triângulo	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Crucifixo Inverso	3	15	____kg	☐ ☐ ☐
Rosca Alternada	3	12/braço	____kg	☐ ☐ ☐
Rosca Concentrada	3	12-15	____kg	☐ ☐ ☐
Prancha	3	45-60seg	-	☐ ☐ ☐
Abdominal Bicicleta	3	20	-	☐ ☐ ☐

ANOTAÇÕES E ACOMPANHAMENTO

PESO CORPORAL

MEDIDAS

OBSERVAÇÕES DO TREINO

PRÓXIMAS METAS



DICAS PARA MÁXIMO RESULTADO

- ⚠ Durma pelo menos 7-8 horas por noite para recuperação muscular
- ⚠ Consuma proteína adequada (2g por kg de peso corporal)
- ⚠ Mantenha-se hidratado: 35-40ml de água por kg de peso
- ⚠ Aumente as cargas progressivamente a cada semana
- ⚠ Tire fotos de progresso semanalmente para acompanhar evolução

TREINADOR DAVID - Transformando Vidas Através do Fitness

CREF: 7-016401-GDF | Asa Sul, Brasília - DF

📞 WhatsApp: (61) 98151-5220 | ✉️ treinador@treinadordavid.com

📷 Instagram: [@treinadordavid_oficial](https://www.instagram.com/treinadordavid_oficial) | 🎵 TikTok: [@treinador.david_oficial](https://www.tiktok.com/@treinador.david_oficial) | 👤 Facebook: [/coachdavidtreinador](https://www.facebook.com/coachdavidtreinador)

Esta ficha é personalizada. Consulte seu personal trainer para ajustes.