Tabela de Treino Feminino: Segunda a Sexta

Ficha de 5 dias para imprimir e levar na academia

Treinador David
CREF 009181-G/ES

Dia	Grupo muscular	Exercício	Séries	Repetições	Carga
Segunda	Quadríceps e glúteos	Agachamento livre	4	8	
		Leg press pés médios	3	12	
		Cadeira extensora	3	12	
		Passada com halteres	3	10 cada perna	
		Cadeira abdutora	3	15	
Terça	Costas, bíceps e core	Puxada frontal	4	10	
		Remada curvada	3	10	
		Remada máquina	3	12	
		Rosca direta	3	12	
		Prancha	3	30 segundos	
Quarta	Posterior de coxa e glúteos	Stiff	4	10	
		Hip thrust	4	12	
		Mesa flexora	3	12	
		Cadeira adutora	3	15	
		Panturrilha em pé	4	15	
Quinta	Peito, ombros e tríceps	Supino máquina	3	12	
		Supino inclinado com halteres	3	12	
		Desenvolvimento máquina	3	12	
		Elevação lateral	3	15	
		Tríceps corda	3	12	
Sexta	Glúteos e corpo inteiro	Hip thrust unilateral	3	12 cada perna	
		Passada búlgara	3	10 cada perna	
		Leg press pés altos	3	12	
		Remada máquina	3	12	
		HIIT na bike (opcional)	1	10 minutos	

Descanso: cerca de 60 a 90 segundos entre as séries; 2 a 3 minutos no agachamento livre e no stiff.

Progressão: quando completar todas as séries com boa técnica, aumente um pouco a carga na semana seguinte. Anote a carga na última coluna.

Exemplo para adultas sem restrições de saúde. Em caso de dor, lesão, gestação ou doença, procure orientação profissional antes de treinar.
treinadordavid.com