

# Ficha de Treinamento

## Feminino

Iniciante

### TREINO A

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES
A1	LEG PRESS	4 x 8 a 10 Repetições
A2	CADEIRA EXTENSORA	4 x 10 a 12 Repetições
A3	CADEIRA ABDUTORA	3 x 12 a 15 Repetições
A4	ELEVAÇÃO PÉLVICA SOLO	4 x 12 a 15 Repetições
A5	PANTURRILHAS EM PÉ (Peso Livre)	4 x 12 a 15 Repetições
A6	SUPINO MÁQUINA	4 x 8 a 10 Repetições
A7	ELEVAÇÃO LATERAL	4 x 10 a 12 Repetições
A8	TRÍCEPS PULLEY	3 x 10 a 12 Repetições

### TREINO B

EXERCÍCIOS		SÉRIES e REPETIÇÕES
B1	CADEIRA FLEXORA	4 x 8 a 10 Repetições
B2	MESA FLEXORA	4 x 10 a 12 Repetições
B3	CADEIRA ADUTORA	4 x 12 a 15 Repetições
B4	BOM DIA (Good-morning)	3 x 10 a 12 Repetições
B5	PUXADOR FRENTE	4 x 8 a 10 Repetições
B6	REMADA ALTA PEGADA ABERTA	4 x 10 a 12 Repetições
B7	ROSCA DIRETA NA POLIA	3 x 8 a 10 Repetições
B8	ABDOMINAL SUPRA CURTO	4 x 10 a 30 Repetições

#### Observações Gerais:

- Tempo de descanso entre as séries: 90 e 120 segundos

Treinamento de modelo iniciante, para adaptação muscular e reconhecimento de equipamentos