



Técnica FullBody

essa técnica consiste em trabalhar todos os grupos musculares do corpo em uma única sessão.



Treino A:

Aquecimento: 10 min esteira Alongamento Supino máquina: Link do vídeo Puxador frente: Link do vídeo Rosca direta (barra W): Link do vídeo	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Tríceps corda: Link do vídeo Elevação lateral: Link do vídeo Máquina flexora: Link do vídeo Máquina extensora: Link do vídeo	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Máquina abdutora: Link do vídeo Panturrilha máquina: Link do vídeo Abdominal supra: Link do vídeo
---	---	---

Treino B:

Aquecimento: 10 min esteira Alongamento Crucifixo inclinado: Link do vídeo Remada baixa: Link do vídeo Rosca alternada (banco 45°): Link do vídeo	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Tríceps testa (barra W): Link do vídeo Desenvolvimento máquina: Link do vídeo Stiff: Link do vídeo Agachamento sumô: Link do vídeo	Esteira, bike ou elíptico: 5 min Máquina adutora: Link do vídeo Passada: Link do vídeo Panturrilha no leg: Link do vídeo Abdominal infra: Link do vídeo
---	---	---

Fazer 3x de 15 a 20 repetições cada exercício, com intervalo de 30 a 40 segundos entre as séries.

	6x na semana	5x na semana	4x na semana	3x na semana	2x na semana
Seg	A	A	A	A	A
Ter	B	B	B		
Qua	A	A		B	B
Qui	B	B	A		
Sex	A	A	B	A	
Sáb	B				
Dom					

Obs: Você pode escolher qualquer dia da semana para ser o "dia 1", porém sempre recomendamos que comece na segunda feira



SUGESTÃO DE DIAS DE TREINO: Aqui está uma sugestão para os dias de treinos.

Se por exemplo você treina 6x na semana:
(seg: Treino A, ter: Treino B, qua: Treino A, qui: Treino B, sex: Treino A e Sáb Treino B)

Se você treina 5x na semana:
(seg: Treino A, ter: Treino B, qua: Treino A, qui: Treino B, sex: Treino A)

Obs: como você terminou a semana com o Treino A, na outra semana você começará pelo Treino B

Se você treina 4x na semana:
(seg: Treino A, ter: Treino B, qua: Descansa, qui: Treino A, sex: Treino B)

Se você treina 3x na semana:
(seg: Treino A, qua: Treino B, sex: Treino A)
Obs: como você terminou a semana com o Treino A, na outra semana você começará pelo Treino B

Se você treina 2x na semana:
(ter: Treino A, qui: Treino B)
Obs: Você pode escolher outros 2 dias que queira para fazer o treino

**AQUI É SÓ UMA SUGESTÃO DE
ORDEM PARA VOCÊ CONSEGUIR
ADAPTAR MELHOR NOS SEUS DIAS.**