

## TREINO A - Perna (QUADRÍCEPS, POSTERIOR E GLÚTEO)

### AQUECIMENTO 2 PASSAGENS

6x (agacha/afunda/agacha 2 tempos + 1 salto)  
8 pulos frontais voltando agachando

3x (4 passadas + 2 agachamentos com salto)  
8 repetições avanço com retrocesso e salta OU  
agacha afunda agacha afunda

15 agachamento borboleta + 10" isometria  
12 agachamento borboleta + 20" isometria  
10 agachamento borboleta + 30" isometria

### BLOCO 1 - 2 PASSAGENS

12 agachamentos 2 tempos desce e sobe  
5 agachamentos com progressão de isometria  
(2,4,6,8,10) + 20 retrocessos/afundos (1,2,3...)

15 agachamento borboleta + 10" isometria  
12 agachamento borboleta + 20" isometria  
10 agachamento borboleta + 30" isometria

### BLOCO 2 - 1 PASSAGEM CADA Perna

10 repetições: lado/lado/atrás/atrás

Perna direita em pé:

5x (estende, flexiona e chuta 3x)  
10 seg isometria + 10 estendidos + 20 chutes

3x (estende, flexiona e chuta 3x)  
10 seg isometria + 8 estendidos + 16 chutes

4 apoios:

5 repetições chuta, estende, estende e volta  
10 seg isometria + 10 estendidos  
10 repetições 3 tempos flexionado  
10 seg isometria + 10 estendidos  
5 repetições chuta, estende, estende e volta

Sequência do meio para trocar de perna:

10 repetições: lado/lado/atrás/atrás

Perna esquerda em pé:

5x (estende, flexiona e chuta 3x)  
10 seg isometria + 10 estendidos + 10 chutes

3x (estende, flexiona e chuta 3x)  
10 seg isometria + 8 estendidos + 8 chutes

4 apoios:

5 repetições chuta, estende, estende e volta  
10 seg isometria + 10 estendidos  
10 repetições 3 tempos flexionado  
10 seg isometria + 10 estendidos  
5 repetições chuta, estende, estende e volta

10 repetições: lado/lado/atrás/atrás

### BLOCO 3 - HIIT QUADRÍCEPS - 1 MINUTO EM CADA

Agacha lateralmente (perna aberta)  
Agacha/afunda/agacha/afunda  
Ajoelha e levanta  
Desloca lateral curtinho bombeando  
Isometria agachamento