

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 cortinho bombeando
Isometria agachamento