

DIVISÃO DE TREINOS NA ACADEMIA

**PARA QUEM TREINA
6,5,4 e 3x NA SEMANA**



NATFLIX
FITNESS

PARA QUEM TREINA 6X

A: Membros inferiores (foco em quadríceps);

B.1: Membros superiores (ombro, peito, tríceps e abdominal)

B.2: Membros superiores (costa, bíceps e abdominal)

C: Membros inferiores (posterior e glúteo);

Fullbody: Corpo todo

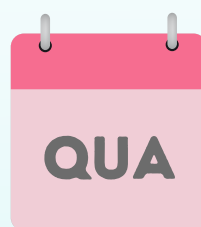
Dia off: Alongamento/yoga ou meditação



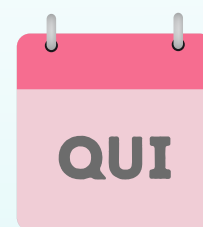
FICHA A



FICHA B.1



FICHA C



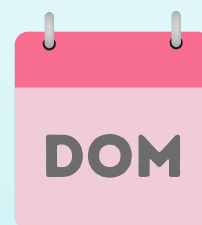
FICHA B.2



FICHA A



FULLBODY



DIA OFF

Caso não queira repetir o mesmo treino (Segunda e Sexta, por exemplo), você pode buscar outro treino A para fazer no dia (todos anteriores ficam salvos na plataforma).

Se seu foco for perna, faça o A segunda e sexta, e o C na quarta.

Se seu foco for glúteo, faça o C segunda e sexta, e o A na quarta.

PARA QUEM TREINA 5X

A: Membros inferiores (foco em quadríceps);

B.1: Membros superiores (ombro, peito, tríceps e abdominal)

B.2: Membros superiores (costa, bíceps e abdominal)

C: Membros inferiores (posterior e glúteo);

Fullbody: Corpo todo

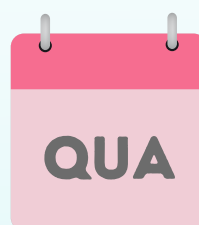
Dia off: Alongamento/yoga ou meditação



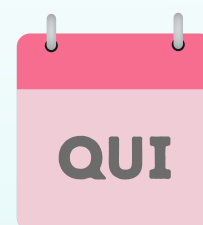
FICHA A



FICHA B.1



FICHA C



FICHA B.2



FICHA A



DIA OFF



DIA OFF

Caso não queira repetir o mesmo treino (Segunda e Sexta, por exemplo), você pode buscar outro treino A para fazer no dia (todos anteriores ficam salvos na plataforma).

Se seu foco for perna, faça o A segunda e sexta, e o C na quarta.

Se seu foco for glúteo, faça o C segunda e sexta, e o A na quarta.

PARA QUEM TREINA 4X

A: Membros inferiores (foco em quadríceps);

B.1: Membros superiores (ombro, peito, tríceps e abdominal)

B.2: Membros superiores (costa, bíceps e abdominal)

C: Membros inferiores (posterior e glúteo);

Fullbody: Corpo todo

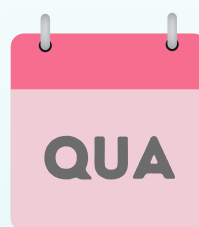
Dia off: Alongamento/yoga ou meditação



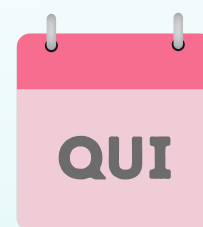
FICHA A



**FICHA B.1
OU B.2**



FICHA C



DIA OFF



FICHA A



DIA OFF



DIA OFF

Caso não queira repetir o mesmo treino (Segunda e Sexta, por exemplo), você pode buscar outro treino A para fazer no dia (todos anteriores ficam salvos na plataforma).

Se seu foco for perna, faça o A segunda e sexta, e o C na quarta.

Se seu foco for glúteo, faça o C segunda e sexta, e o A na quarta.

PARA QUEM TREINA 3X

A: Membros inferiores (foco em quadríceps);

B.1: Membros superiores (ombro, peito, tríceps e abdominal)

B.2: Membros superiores (costa, bíceps e abdominal)

C: Membros inferiores (posterior e glúteo);

Fullbody: Corpo todo

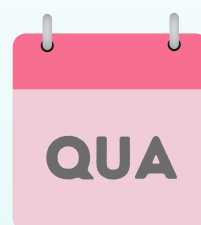
Dia off: Alongamento/yoga ou meditação



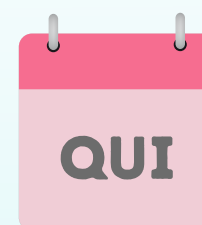
FICHA A



DIA OFF



**FICHA B.1
OU B.2**



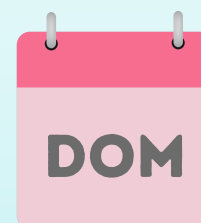
DIA OFF



FICHA C



DIA OFF



DIA OFF

Caso não queira repetir o mesmo treino (Segunda e Sexta, por exemplo), você pode buscar outro treino A para fazer no dia (todos anteriores ficam salvos na plataforma).

Se seu foco for perna, faça o A segunda e sexta, e o C na quarta.

Se seu foco for glúteo, faça o C segunda e sexta, e o A na quarta.