

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

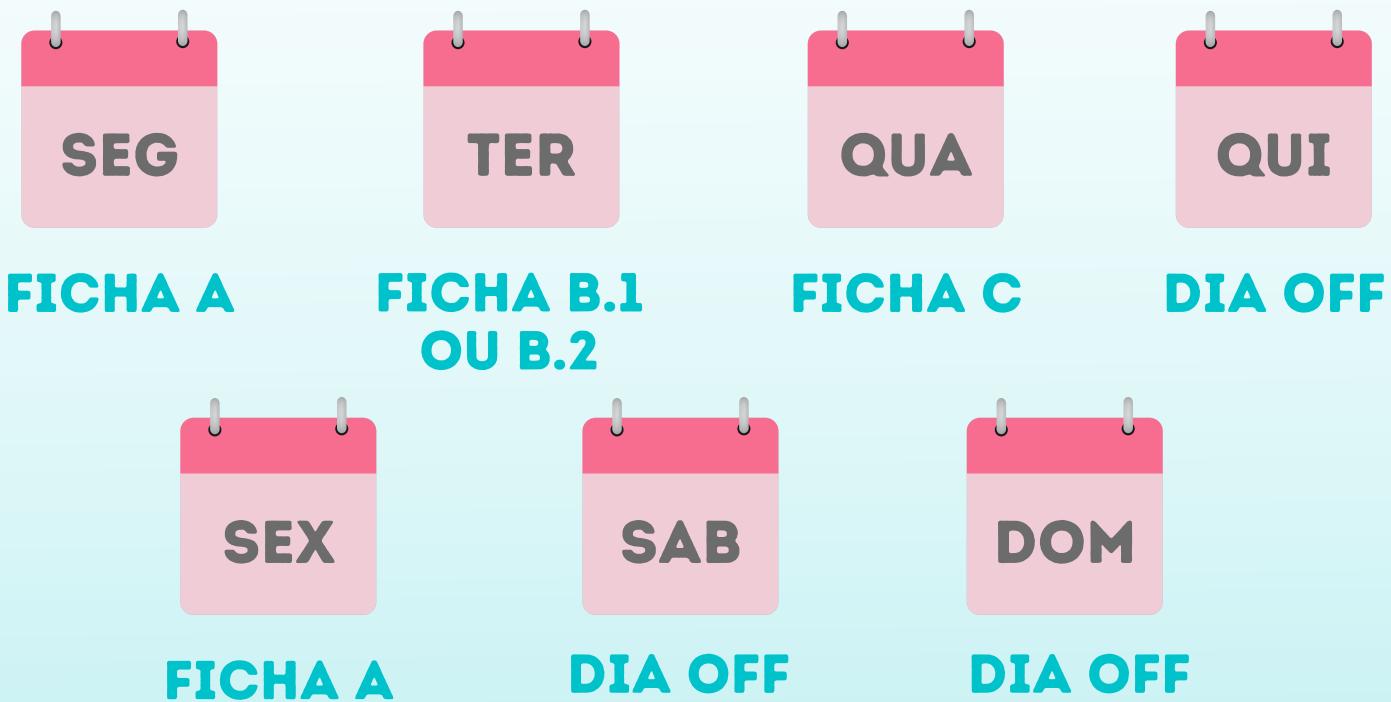
Caso não queira repetir o mesmo treino (Segunda e Sexta, por exemplo), você pode buscar outro treino A para fazer no dia (todos anteriores ficam salvos na plataforma).

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



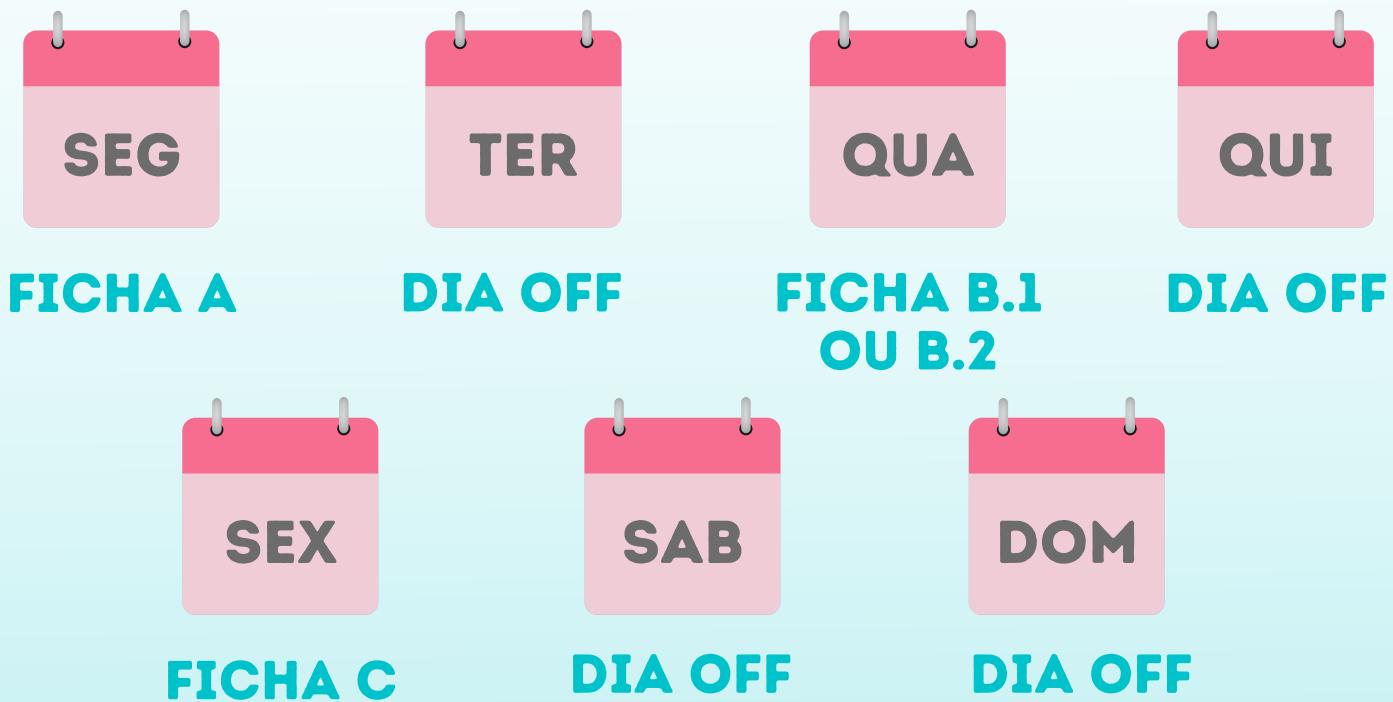
Caso não queira repetir o mesmo treino (Segunda e Sexta, por exemplo), você pode buscar outro treino A para fazer no dia (todos anteriores ficam salvos na plataforma).

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



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.