

# DIVISÃO DE TREINOS EM CASA



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

**NATFLIX**  
FITNESS

# PARA QUEM TREINA 6X

**A:** Membros inferiores (foco em quadríceps);

**B:** Braço completo, abdômen e cardio;

**C:** Membros inferiores (posterior e glúteo)

**Fullbody:** Corpo todo

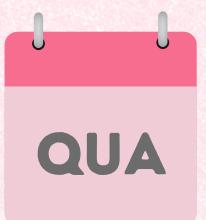
**Dia off:** alongamento/yoga ou meditação.



**FICHA A**



**FICHA B**



**FICHA C**



**FICHA B**



**FICHA A**



**FULLBODY  
OU B**



**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:** Braço completo, abdômen e cardio;

**C:** Membros inferiores (posterior e glúteo)

**Fullbody:** Corpo todo

**Dia off:** alongamento/yoga ou meditação.



**FICHA A**



**FICHA B**



**FICHA C**



**FICHA B**



**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:** Braço completo, abdômen e cardio;

**C:** Membros inferiores (posterior e glúteo)

**Fullbody:** Corpo todo

**Dia off:** alongamento/yoga ou meditação.



**FICHA A**



**FICHA B**



**FICHA C**



**DIA OFF**



**FICHA A OU B**



**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:** Braço completo, abdômen e cardio;

**C:** Membros inferiores (posterior e glúteo)

**Fullbody:** Corpo todo

**Dia off:** alongamento/yoga ou meditação.

