

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

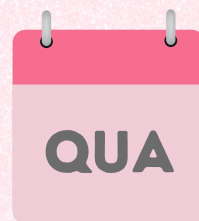
Dia off: alongamento/yoga ou meditação.



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

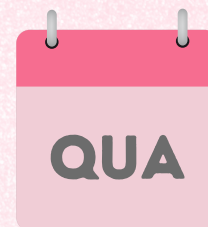
Dia off: alongamento/yoga ou meditação.



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

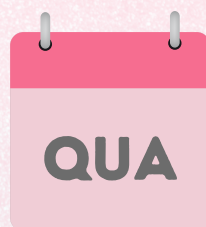
Dia off: alongamento/yoga ou meditação.



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

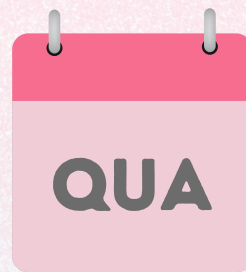
Dia off: alongamento/yoga ou meditação.



FICHA A



DIA OFF



FICHA B



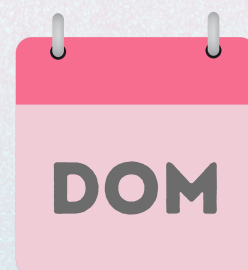
DIA OFF



FICHA C



DIA OFF



DIA OFF