

PLANOS TREINO FÍSICO

TREINO GLOBAL 1.0

DURAÇÃO MÉDIA – 30 MINUTOS

AQUECIMENTO

- 1) 1'30" CORRIDA (SEM PARAGENS)
- 2) 4' ALONGAMENTOS DINÂMICOS
- 3) 30 SOCOS
- 4) 300 SALTOS À CORDA (PREFERENCIALMENTE SEGUIDOS)
- 5) 3' MANEJO DE BOLA (SEM PARAGENS)

TREINO GLOBAL 1.0					
TREINO FÍSICO GLOBAL 1.0	EXERCÍCIO	MATERIAL	SÉRIES	REPETIÇÃO	PAUSA
	1) SKIPPING ALTERNADO	5X ALTO/5X BAIXO (ALTERNADO)	2/3	1'	15"
	2) ABDOMINAIS	-	2/3	13 REPETIÇÕES	15"
	3) AGACHAMENTOS SEGUIDOS DE LUNGES	HALTERES 2KG**	2/3	13 REPETIÇÕES E MANTÉM 10" EM BAIXO (ISOMETRIA) NO FINAL	15"
	4) PRANCHA TOQUES LATERAIS DOS PÉS	-	2/3	30 TOQUES	15"
	5) FLEXÕES FECHADAS	-	2/3	15 REPETIÇÕES	15"
	6) ELEVAÇÃO DE GÊMEOS	PLANO LIGEIRAMENTE ELEVADO	2/3	30 REPETIÇÕES (15 REPETIÇÕES C/. CADA PÉ)	15"
* 1'30" PAUSA ENTRE AS SÉRIES					
ESTE TREINO NÃO TEM DESCANSO ENTRE EXERCÍCIOS E SÓ DESCANSAS 1'30" ENTRE SÉRIES.					
** - NAS PRIMEIRAS 3 SEMANAS NÃO USAS HALTERES.					

NAS PRIMEIRAS 2 SEMANAS REALIZA 2 SÉRIES E A PARTIR DA TERCEIRA SEMANA AINDA SEM A UTILIZAÇÃO DE PESOS LIVRES REALIZA 3 SÉRIES.					

B😊M TRABALHO! 🏃🏀🧘

BENE COACHING | Linktree

PLANO DE TREINO FÍSICO – GLOBAL 1.0 BENE COACHING®

*Documento de acesso livre. Proibida a reprodução parcial ou total deste documento.

**Autor: Martim Benedito

© Todos os Direitos Reservados BENE COACHING® 2021-2024