

Treino para definição [feminino]

Segunda-feira: treino A

Exercícios	Séries	Repetições
Agachamento livre com barra	3	10-12
Stiff	3	8-10
Passada	3	10 ida e 10 volta
Cadeira flexora	3	15
Cadeira extensora	3	15
Ponte com barra	3	10
Panturrilhas em pé ou no leg	3	10
Panturrilhas sentado	3	10

Terça-feira: aeróbicos

- Faça 30-40 minutos de aeróbica em intensidade moderada ou 10-20 minutos de HIIT
- [Abdominal invertido](#) - 3 x 20

Quarta-feira: treino B

Exercícios	Séries	Repetições
Supino reto na máquina ou com halteres	3	8-10
Pulley costas	3	8-10
Desenvolvimento com halteres	3	10
Elevação lateral	3	12
Tríceps corda	3	12
Rosca alternada	3	12
Panturrilhas em pé ou no leg	3	10
Panturrilhas sentado	3	10

Quinta-feira: aeróbicos

- Faça 30-40 minutos de aeróbico em intensidade moderada ou 10-20 minutos de [HIIT](#)
- [Elevação de pernas suspenso](#) para abdômen - 3 x 20

Sexta-feira: treino A

Exercícios	Séries	Repetições
Agachamento livre com barra	3	10-12
Stiff	3	8-10
Passada	3	10 ida e 10 volta
Cadeira flexora	3	15
Cadeira extensora	3	15
Ponte com barra	3	10
Panturrilhas em pé ou no leg	3	10
Panturrilhas sentado	3	10

Sábado: aeróbicos e abdômen

- Faça 30-40 minutos de aeróbico em intensidade moderada ou 10-20 minutos de HIIT
- [Abdominal no colchonete](#) - 3 x 20

Domingo: descanso ativo

- Uma hora de caminhada.

Fazer este treino com a supervisão de um professor é imprescindível para sua segurança.