

#NEXT2YOU



VAMOS TREINAR  
JUNTOS

MULHERES  
EM FORMA



Programa **PRÉ-NATAL**

# 1º TRIMESTRE

Segunda-feira



## CAMINHADA

Sessão de caminhada, **20-30 min.**

O ritmo deve ser moderado, cerca de **4-5 km/h**

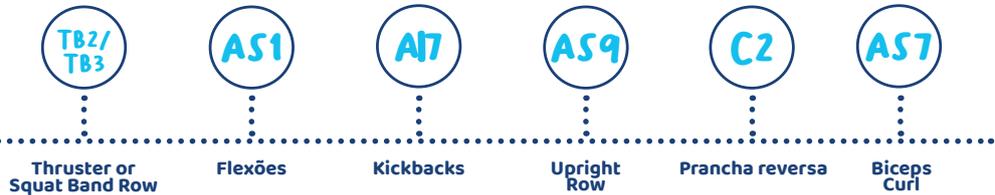
Se for no exterior, evite ambientes muito quentes (sob o sol de verão), bem como ambientes muito frios ou húmidos. Escolha um percurso plano sem superfícies irregulares. Use roupa confortável que ajude a evitar variações na temperatura corporal, e use calçado especificamente projetado para caminhadas.

Terça-feira



Quarta-feira

TREINO



Quinta-feira



Sexta-feira



## PISCINA

Sessão de natação ou de exercício físico dentro de água. **Duração 30-45 min.**

A intensidade do exercício deve ser moderada.

Evite movimentos que sobrecarreguem a área lombar das costas, como nadar de bruços ou mariposa.

Sábado



Domingo



## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de loga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de **30 min.**

## DICAS E CONSELHOS

Se não tiver halteres pequenos, pode usar uma garrafa de água ou qualquer outro objetos que possa ser facilmente manuseado.

Antes de cada sessão de exercício, complete os exercícios de mobilidade articular indicados na página de **“Aquecimento”** durante pelo menos **10-15 minutos**.

No final de cada sessão, complete os exercícios de alongamento indicados na página de **“Alongamentos”** durante pelo menos **10-15 minutos**.

SEQUÊNCIA

1

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral de vários grupos musculares com envolvimento particular do quadríceps, glúteos, tríceps, peitorais, deltoides e músculos do tronco.

Código do exercício:  
**TB2/  
TB3**



## Exercício

### THRUSTER ou SQUAT BAND ROW



## Repetições

**4 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Os braços suportam um pequeno peso debaixo do queixo.

Complete um agachamento, movendo a pélvis até os joelhos estarem dobrados no máximo a 90 graus. Tenha o cuidado de manter os joelhos alinhados com a direcção dos seus pés durante todo o movimento de flexão.

Volte para uma posição vertical e simultaneamente estique os braços sobre a sua cabeça.



**A EVITAR:** Se não estiver tecnicamente familiarizada com o exercício.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou Squat band row

Flexões

Kickbacks

Upright Row

Prancha reversa

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial atenção nos músculos peitorais e tríceps.

Código do exercício:

**AS1**



## Exercício FLEXÕES



## Repetições 4 X 8



## Descansar 2 min

Posição de inicial: Apoie-se nas mãos e nos pés mantendo os braços esticados.

Dobre os braços até atingir mais ou menos um ângulo de 90°.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício apoiando-se sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc) ou descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** Anteversão da pélvis, que causa um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da região lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou  
Squat band row



Flexões



Kickbacks



Upright  
Row



Prancha  
reversa



Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:

**A17**



Exercício

## KICKBACKS DE GATAS



Repetições

**4 X 10/12**  
POR CADA PERNA



Descansar

**2 min**

Posição inicial de gatas, apoiada nas mãos e joelhos.

Pontapeie a sua perna para trás. Uma faixa elástica pode ser usada para resistência.



## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou  
Squat band row



Flexões



Kickbacks



Upright  
Row



Prancha  
reversa



Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos deltoides frontais.

Código do exercício:

**AS9**



Exercício

## UPRIGHT ROW



Repetições

**4 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo dos lados, segure um pequeno peso.

Levante os cotovelos para cima, trazendo o peso até abaixo do queixo.



**A EVITAR:** Peso excessivo

## SEQUÊNCIA 1

TB2/  
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Thruster ou  
Squat band row

Flexões

Kickbacks

Upright  
Row

Prancha  
reversa

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral do com especial foco.

Código do exercício:

**C2**



Exercício

## PRANCHA REVERSA



Repetições

**4 X 20 SECS.**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: deitada, descanse nas suas mãos e calcanhares, mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante tempo definido.

### EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiada nos cotovelos.



## SEQUÊNCIA 1

TB2/  
TB3

Thruster ou  
Squat band row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

**C2**

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos bíceps.

Código do exercício:

**AS7**



## Exercício

### BICEPS CURL



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Dobre os cotovelos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

Thruster ou  
Squat band row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

C2

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# 2º TRIMESTRE

Segunda-feira

TREINO

SEQUÊNCIA  
1TB2/  
TB3Thruster or  
Squat Band Row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

C2

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Terça-feira



## CAMINHADA

Sessão de caminhada, **20-30 min.**

O ritmo deve ser moderado, cerca de **4-5 km/h.**

Se for no exterior, evite ambientes muito quentes (sob o sol de verão), bem como ambientes muito frios ou húmidos. Escolha um percurso plano sem superfícies irregulares. Use roupa confortável que ajude a evitar variações na temperatura corporal, e use calçado especificamente projetado para caminhadas.

Quarta-feira



## TÉCNICA DESPORTIVA ESPECIFICA

Sessão técnica para a modalidade que pratica, evitando quaisquer situações que possam ser traumáticas ou de elevada intensidade. O único objetivo é manter o esquema técnico motor para o desporto em questão.

Quinta-feira



Sexta-feira



## PISCINA

Sessão de natação ou de exercício físico dentro de água. **Duration 30-45 min.**

A intensidade do exercício deve ser moderada.

Evite movimentos que sobrecarreguem a área lombar das costas, como nadar de bruços ou mariposa.

Sábado

TREINO

SEQUÊNCIA  
3

A15

Deadlifts

AS6

Shoulder  
press

TB1

Burpees

AS5

Front  
lifts

C4

Bird  
Dog

AS7

Biceps  
Curl

Domingo



## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de loga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de **30 min.**

## DICAS E CONSELHOS

Se não tiver halteres pequenos, pode usar uma garrafa de água ou qualquer outro objetos que possa ser facilmente manuseado. Se não tiver uma bola de exercício, uma cadeira é uma boa alternativa.

Antes de cada sessão de exercício, complete os exercícios de mobilidade articular indicados na página de “Aquecimento” durante pelo menos **10-15 minutos.**

No final de cada sessão, complete os exercícios de alongamento indicados na página de “Alongamentos” durante pelo menos **10-15 minutos.**

SEQUÊNCIA

1

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral de vários grupos musculares com envolvimento particular do quadríceps, glúteos, tríceps, peitorais, deltoides e músculos do tronco.

Código do exercício:  
**TB2/  
TB3**



## Exercício

### THRUSTER ou SQUAT BAND ROW



## Repetições

**4 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Os braços suportam um pequeno peso debaixo do queixo.

Complete um agachamento, movendo a pélvis até os joelhos estarem dobrados no máximo a 90 graus. Tenha o cuidado de manter os joelhos alinhados com a direcção dos seus pés durante todo o movimento de flexão.

Volte para uma posição vertical e simultaneamente estique os braços sobre a sua cabeça.



**A EVITAR:** Se não estiver tecnicamente familiarizada com o exercício.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou Squat band row

Flexões

Kickbacks

Upright Row

Prancha reversa

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial atenção nos músculos peitorais e tríceps.

Código do exercício:

**AS1**



## Exercício FLEXÕES



## Repetições 4 X 8



## Descansar 2 min

Posição de inicial: Apoie-se nas mãos e nos pés mantendo os braços esticados.

Dobre os braços até atingir mais ou menos um ângulo de 90°.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício apoiando-se sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc) ou descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** Anteversão da pélvis, que causa um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da região lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou  
Squat band row



Flexões



Kickbacks



Upright  
Row



Prancha  
reversa



Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:

**A17**



Exercício

## KICKBACKS DE GATAS



Repetições

**4 X 10/12**  
POR CADA PERNA



Descansar

**2 min**

Posição inicial de gatas, apoiada nas mãos e joelhos.

Pontapeie a sua perna para trás. Uma faixa elástica pode ser usada para resistência.



## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou  
Squat band row



Flexões



Kickbacks



Upright  
Row



Prancha  
reversa



Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos deltoides frontais.

Código do exercício:

**AS9**



Exercício

## UPRIGHT ROW



Repetições

**4 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo dos lados, segure um pequeno peso.

Levante os cotovelos para cima, trazendo o peso até abaixo do queixo.



**A EVITAR:** Peso excessivo

## SEQUÊNCIA 1

TB2/  
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Thruster ou  
Squat band row

Flexões

Kickbacks

Upright  
Row

Prancha  
reversa

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral do com especial foco.

Código do exercício:

**C2**



Exercício

## PRANCHA REVERSA



Repetições

**4 X 20 SECS.**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: deitada, descanse nas suas mãos e calcanhares, mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante tempo definido.

### EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiada nos cotovelos.



## SEQUÊNCIA 1

TB2/  
TB3

Thruster ou  
Squat band row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

**C2**

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos bíceps.

Código do exercício:

**AS7**



## Exercício

### BICEPS CURL



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Dobre os cotovelos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

Thruster ou  
Squat band row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

C2

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

SEQUÊNCIA

3

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros inferiores com especial foco dos tendões e dos glúteos.

Código do exercício:

**A15**



Exercício

**DEADLIFTS**



Repetições

**4 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Recue com a sua pélvis, mantendo-a numa posição antevertida, inclinando o tronco para a frente e mantendo as pernas semi-dobradas.



**A EVITAR:** Não dobrar as costas durante a execução para evitar sobrecarregar a zona lombar.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

**A15**

**AS6**

**TB1**

**AS5**

**C4**

**AS7**

Deadlifts

Shoulder press

Burpees

Front lifts

Bird Dog

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos deltoides, músculos peitorais e tríceps.

Código do exercício:

**AS6**



Exercício

## SHOULDER PRESS



Repetições

**4 X 8**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Os braços suportam um pequeno peso à altura dos ombros.

Estique os braços sobre a cabeça.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

AS5

**AS6**

TB1

AS5

C4

AS7

Deadlifts

Shoulder press

Burpees

Front lifts

Bird Dog

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral de vários grupos musculares com especial foco nos quadríceps, glúteos, tríceps, peitorais, e músculos do tronco.

Código do exercício:

**TB1**



## Exercício

### BURPEES PASSO A PASSO



## Repetições

**3 X 10/12**



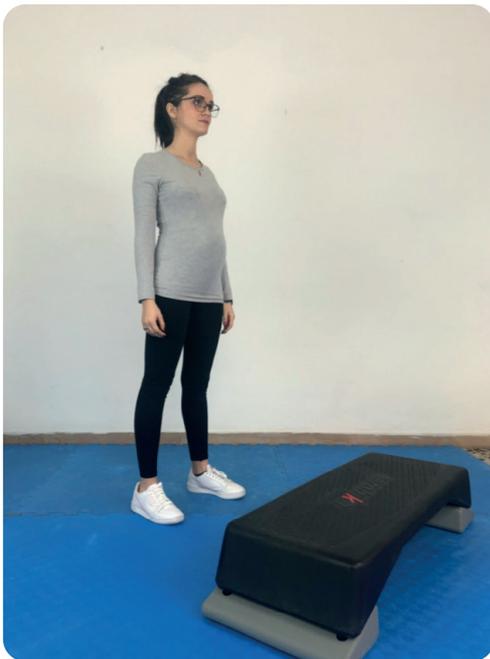
## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas mais ou menos estendidas à largura dos ombros de frente para um suporte (banco, cadeira, sofá, etc.).

Ajoelhe-se, um joelho de cada vez, descanse as mãos sobre o apoio e dobre os braços.

Levante-se, uma perna de cada vez, e estique os braços sobre a cabeça, levantando os calcanhares do chão.



**A EVITAR:** se não estiver tecnicamente familiarizado com o exercício.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

A5

Deadlifts

AS6

Shoulder press

**TB1**

Burpees

AS5

Front lifts

C4

Bird Dog

AS7

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos deltoides frontais.

Código do exercício:

**AS5**



## Exercício

### LEVANTAMENTO FRONTAL



## Repetições

**3 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Levante os braços estendidos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** Levantar o ombro, o que sobrecarrega o músculo do trapézio.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

AS5

AS6

TB1

**AS5**

C4

AS7

Deadlifts

Shoulder press

Burpees

Front lifts

Bird Dog

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos músculos do tronco com especial foco nos músculos estabilizadores.

Código do exercício:

**C4**



Exercício

**BIRD DOG**



Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



Descansar

**2 min**

Posição inicial: de gatas, levantar o braço e a perna oposta, esticando-os paralelamente ao chão.

Levantar o braço estendido à perna oposta até tocar com o cotovelo no joelho.



## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

A15

AS6

TB1

AS5

**C4**

AS7

Deadlifts

Shoulder press

Burpees

Front lifts

Bird Dog

Biceps Curl

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos bíceps.

Código do exercício:

**AS7**



## Exercício

### BICEPS CURL



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Dobre os cotovelos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 3

VOCÊ ESTÁ AQUI

AS5

AS6

TB1

AS5

C4

**AS7**

Deadlifts

Shoulder press

Burpees

Front lifts

Bird Dog

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# 3º TRIMESTRE

Segunda-feira

TREINO

SEQUÊNCIA  
1TB2/  
TB3Thruster or  
Squat Band Row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

C2

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Terça-feira



## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de loga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de **30 min.**

Quarta-feira



## CAMINHADA

Sessão de caminhada, **20-30 min.**

O ritmo deve ser moderado, cerca de **4-5 Km/h.**

Se for no exterior, evite ambientes muito quentes (sob o sol de verão), bem como ambientes muito frios ou húmidos. Escolha um percurso plano sem superfícies irregulares. Use roupa confortável que ajude a evitar variações na temperatura corporal, e use calçado especificamente projetado para caminhadas.

Quinta-feira

TREINO

SEQUÊNCIA  
2A12/  
A13Sumo Squat/  
Goblet Squat

AS2

DIP

TB4

Tripod  
Vertical

AS4

Lateral  
lifts

C1

Prancha

AS8

Triceps  
Extension

Sexta-feira



## RELAXAMENTO/MOBILIDADE ARTICULAR

Sessão de loga ou sessão genérica de mobilidade articular.

Complete os exercícios de mobilidade articular indicados no guia seguido de alongamentos por cerca de **30 min.**

Sábado



## TÉCNICA DESPORTIVA ESPECÍFICA

Sessão técnica para a modalidade que pratica, evitando quaisquer situações que possam ser traumáticas ou de elevada intensidade. O único objetivo é manter o esquema técnico motor para o desporto em questão.

Domingo



## DICAS E CONSELHOS

Se não tiver halteres pequenos, pode usar uma garrafa de água ou qualquer outro objetos que possa ser facilmente manuseado. Se não tiver uma bola de exercício, uma cadeira é uma boa alternativa.

ntes de cada sessão de exercício, complete os exercícios de mobilidade articular indicados na página de “**Aquecimento**” durante pelo menos **10-15 minutos.**

No final de cada sessão, complete os exercícios de alongamento indicados na página de “**Alongamentos**” durante pelo menos **10-15 minutos.**

SEQUÊNCIA

1

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral de vários grupos musculares com envolvimento particular do quadríceps, glúteos, tríceps, peitorais, deltoides e músculos do tronco.

Código do exercício:  
**TB2/  
TB3**



## Exercício

### THRUSTER ou SQUAT BAND ROW



## Repetições

**4 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Os braços suportam um pequeno peso debaixo do queixo.

Complete um agachamento, movendo a pélvis até os joelhos estarem dobrados no máximo a 90 graus. Tenha o cuidado de manter os joelhos alinhados com a direcção dos seus pés durante todo o movimento de flexão.

Volte para uma posição vertical e simultaneamente estique os braços sobre a sua cabeça.



**A EVITAR:** Se não estiver tecnicamente familiarizada com o exercício.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou Squat band row

Flexões

Kickbacks

Upright Row

Prancha reversa

Biceps Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial atenção nos músculos peitorais e tríceps.

Código do exercício:

**AS1**



## Exercício FLEXÕES



## Repetições 4 X 8



## Descansar 2 min

Posição de inicial: Apoie-se nas mãos e nos pés mantendo os braços esticados.

Dobre os braços até atingir mais ou menos um ângulo de 90°.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício apoiando-se sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc) ou descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** Anteversão da pélvis, que causa um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da região lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou  
Squat band row



Flexões



Kickbacks



Upright  
Row



Prancha  
reversa



Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros inferiores com especial foco nos glúteos.

Código do exercício:

**A17**



Exercício

## KICKBACKS DE GATAS



Repetições

**4 X 10/12**  
POR CADA PERNA



Descansar

**2 min**

Posição inicial de gatas, apoiada nas mãos e joelhos.

Pontapeie a sua perna para trás. Uma faixa elástica pode ser usada para resistência.



## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI



Thruster ou  
Squat band row



Flexões



Kickbacks



Upright  
Row



Prancha  
reversa



Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos deltoides frontais.

Código do exercício:

**AS9**



Exercício

## UPRIGHT ROW



Repetições

**4 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo dos lados, segure um pequeno peso.

Levante os cotovelos para cima, trazendo o peso até abaixo do queixo.



**A EVITAR:** Peso excessivo

## SEQUÊNCIA 1

TB2/  
TB3

AS1

A17

AS9

C2

AS7

Thruster ou  
Squat band row

Flexões

Kickbacks

Upright  
Row

Prancha  
reversa

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral do com especial foco.

Código do exercício:

**C2**



Exercício

## PRANCHA REVERSA



Repetições

**4 X 20 SECS.**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: deitada, descanse nas suas mãos e calcanhares, mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante tempo definido.

### EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiada nos cotovelos.



## SEQUÊNCIA 1

TB2/  
TB3

Thruster ou  
Squat band row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

**C2**

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Reforço geral dos membros superiores com especial foco nos músculos bíceps.

Código do exercício:

**AS7**



## Exercício

### BICEPS CURL



## Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Dobre os cotovelos para a frente até as mãos atingirem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 1

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

Thruster ou  
Squat band row

AS1

Flexões

A17

Kickbacks

AS9

Upright  
Row

C2

Prancha  
reversa

AS7

Biceps  
Curl

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

SEQUÊNCIA

2

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral de vários grupos musculares com envolvimento particular do quadríceps, glúteos, tríceps, peitorais, deltoides e músculos do tronco.

Código do exercício:  
**TB2/  
TB3**



## Exercício

### THRUSTER ou SQUAT BAND ROW



## Repetições

**4 X 10/12**



## Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Os braços suportam um pequeno peso debaixo do queixo.

Complete um agachamento, movendo a pélvis até os joelhos estarem dobrados no máximo a 90 graus. Tenha o cuidado de manter os joelhos alinhados com a direcção dos seus pés durante todo o movimento de flexão.

Volte para uma posição vertical e simultaneamente estique os braços sobre a sua cabeça.



**A EVITAR:** Se não estiver tecnicamente familiarizada com o exercício.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

**TB2/  
TB3**

**AS2**

**TB4**

**AS4**

**C1**

**AS8**

Thruster ou Squat band row

DIP

Tripod Vertical

Lateral lifts

Prancha reversa

Triceps Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos músculos peitorais, tríceps, lats e deltoides.

Código do exercício:  
**AS2**



Exercício  
**DIP**



REPETIÇÕES  
**4 X 8**



Descansar  
**2 min**

Posição inicial com os braços estendidos, apoiados sobre um suporte (banco, cadeira, sofá, etc.) e levantando os glúteos do assento.

Dobre os braços até o cotovelo estar dobrado mais ou menos a 90 graus



**A EVITAR:** Uma queda excessivamente profunda que, em caso de mobilidade articular deficiente, irá enfatizar desnecessariamente o ombro.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

**AS2**

TB4

AS4

C1

AS8

Thruster ou  
Squat band row

DIP

Tripod  
Vertical

Lateral  
lifts

Prancha  
reversa

Triceps  
Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral de vários grupos musculares com especial foco dos glúteos, dos ombros, dos dorsais e dos músculos do tronco.

Código do exercício:

**TB4**



Exercício

## TRIPOD VERTICAL



REPETIÇÕES

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: sentada com as pernas dobradas e afastadas. Uma mão descansa no chão atrás das costas com o braço estendido enquanto a outra está dobrada para a frente.



Empurre com a sola dos pés, levantando a pélvis à altura do ombro e simultaneamente estendendo o braço dobrado perpendicularmente ao chão.



**A EVITAR:** Se não estiver familiarizado com o exercício.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

AS2

**TB4**

AS4

C1

AS8

Thruster ou  
Squat band row

DIP

Tripod  
Vertical

Lateral  
lifts

Prancha  
reversa

Triceps  
Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos deltoides.

Código do exercício:

**AS4**



Exercício

## LATERAL LIFTS



Repetições

**3 X 10/12**



Descansar

**2 min**

Posição inicial vertical com pernas abertas mais ou menos à largura dos ombros. Com os braços estendidos ao longo do corpo, segure um pequeno peso.

Levante lateralmente os braços estendidos até que as suas mãos alcancem a altura dos ombros.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício sentada.



**A EVITAR:** Levantar o ombro, o que sobrecarrega o músculo do trapézio.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

AS2

TB4

**AS4**

C1

AS8

Thruster ou  
Squat band row

DIP

Tripod  
Vertical

Lateral  
lifts

Prancha  
reversa

Triceps  
Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos músculos do tronco com especial foco nos músculos estabilizadores.

Código do exercício:

**C1**



Exercício

**PRANCHA**



Repetições

**4 X 20 SEC.**



Descansar

**2 min**

Posição inicial: Apoie-se sobre as mãos e pés mantendo os braços estendidos. Mantenha a postura isométrica durante o tempo definido.

## EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!

Complete o exercício apoiando-se nos cotovelos ou com os braços estendidos mas descansando os joelhos no chão.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

AS2

TB4

AS4

**C1**

AS8

Thruster ou  
Squat band row

DIP

Tripod  
Vertical

Lateral  
lifts

Prancha  
reversa

Triceps  
Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# VAMOS TREINAR JUNTOS



## OBJETIVO

Fortalecimento geral dos membros superiores com especial foco nos tríceps.

Código do exercício:  
**AS8**



Exercício

## TRICEPS EXTENSION



Repetições

**3 X 10/12**  
POR CADA BRAÇO



Descansar

**2 min**

Posição inicial: Com um braço e um joelho apoiados num suporte (banco, cadeira, sofá, etc.), manter o braço livre dobrado, segurando um pequeno peso.

Esticar o braço, alinhando-o com o tronco.

**EXECUÇÃO MAIS FÁCIL!**  
Complete o exercício usando uma faixa elástica.



**A EVITAR:** A anteversão da pélvis, que provoca um arqueamento excessivo e uma tensão excessiva da zona lombar.

## SEQUÊNCIA 2

VOCÊ ESTÁ AQUI

TB2/  
TB3

AS2

TB4

AS4

C1

AS8

Thruster ou  
Squat band row

DIP

Tripod  
Vertical

Lateral  
lifts

Prancha  
reversa

Triceps  
Extension

Recomendamos que realize os exercícios sob estreita supervisão médica.

# AQUECIMENTO

O objetivo de cada um dos exercícios seguintes é estimular a produção e distribuição uniforme do líquido sinovial na cápsula da articulação, para que atue como um lubrificante para a própria articulação e a prepare para esforço de treino.



Repetições  
**20/30**



Descanso  
**NENHUM**

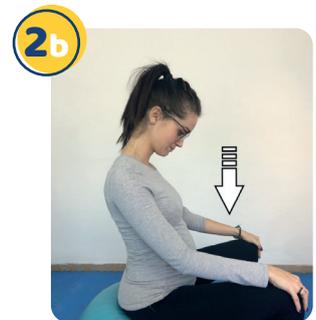
## Exercícios PESCOÇO



Movimentos da cabeça para a frente e para trás no plano transversal.



Rodas a cabeça para cima e para baixo como se estivesse a concordar com algo.



Rodar a cabeça para a direita e para a esquerda como se abanasse a cabeça "NÃO".



Movimentos semicirculares completos da sua cabeça, olhando para baixo.



Movimentos semicirculares completos da sua cabeça, olhando para cima.



Movimentos circulares completos no plano transversal em ambos os sentidos.



### Exercícios OMBROS



Movimentos circulares completos para a frente com ambos os ombros.



Movimentos circulares completos para trás com ambos os ombros.



Movimentos circulares completos alternados do ombro esquerda e direita para a frente e para trás.



### Exercícios COTOVELOS



Movimentos circulares completos alternados do antebraço esquerdo para o direito em ambas direções.



### Exercícios PULSOS



Movimentos circulares completos dos pulsos, unindo as duas mãos.

### Exercícios TRONCO



Inspire, arqueando as costas. Estenda os braços para frente, trazendo a sua cabeça entre os braços enquanto expira.



Movimentos circulares completos de pélvis, com as mãos nos joelhos.



# ALONGAMENTOS

Cada uma das seguintes posições deve ser completada de modo a levar o grupo muscular a ser esticado a uma tensão moderada. Uma vez atingida a tensão acima referida, esta deve ser mantida durante pelo menos 30 segundos e repetida pelo menos duas vezes.



Manter por  
**30 sec**



Repetições  
**2**



## PESCOÇO



1 Dobre o pescoço para a frente, deixando que o peso dos braços a ajude a encontrar a melhor posição para alongar.



## BRAÇOS



1 Com uma mão, puxe o braço oposto estendido ao peito.



## TRONCO



1 Com as pernas abertas, incline o tronco para a frente, deixando os seus braços moles e a sua cabeça voltada para o chão.



## PERNAS



1 Numa posição agachada, afaste os joelhos, e empurre-os para fora com os cotovelos.



2 Dobre o pescoço para o lado, deixando o peso de seus braços ajudá-la a encontrar a melhor posição para alongar.



2 Repita ambos para a esquerda e para a direita.



2 Coloque as mãos no encosto de uma cadeira e alinhe os braços com o tronco.



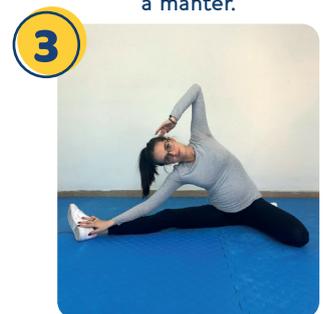
2 De joelhos, coloque as mãos atrás dos pés e, alinhando o tronco com as coxas, encontre o ponto de alongamento mais adequado a manter.



3 Repita ambos para a esquerda e para a direita.



3 Com uma mão, puxe o cotovelo do braço oposto dobrado, para trás das costas em direção à sua cabeça. Repita ambos para a esquerda e para a direita.



3 Posição Hurdler. Repita para ambos os lados, esquerda e direita.