

# PLANO de TREINO

## Treino: Intermediário Feminino inferiores

| DATA:                       | ÁREA DE FOCO: |           |          |           | DURAÇÃO: |           |          |           |          |           |
|-----------------------------|---------------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|----------|-----------|
| EXERCÍCIO                   | TREINO 1      |           | TREINO 2 |           | TREINO 3 |           | TREINO 4 |           | TREINO 5 |           |
|                             | PESO          | REPETIÇÃO | PESO     | REPETIÇÃO | PESO     | REPETIÇÃO | PESO     | REPETIÇÃO | PESO     | REPETIÇÃO |
| Agachamento com Halteres    |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Leg Press 45                |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Cadeira Extensora           |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Cadeira Flexora             |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Mesa Flexora                |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Elevação Pélvica na Máquina |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Abdução de quadril Máquina  |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Adução de Quadril Máquina   |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Panturrilha no Leg Press 45 |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |
| Abdominal Remador           |               |           |          |           |          |           |          |           |          |           |

