



# FIQUE MAROMBABA

CREF 007014-G/MT

**Olá, Maromba!**

Bem vinda às fichas de treinos do Fique Maromba!

**Nesse arquivo você vai encontrar fichas diárias** de treinos para realizar na academia ou em casa com foco total em alcançar sua melhor versão!

**Eu deixei bem detalhado o nome do exercício,** número de repetições e quantas séries de cada você tem que executar para alcançar seus objetivos, assim, você não vai mais se sentir perdida nos seus treinos.

**Utilizei os nomes populares dos exercícios, então, se tiver dúvidas de qual é, basta buscar em uma pesquisa simples no Google,** digitando o nome do exercício!

Tenho certeza que com essas fichas você terá resultados surpreendentes!  
Bons treinos!

**Um beijo, Joicy!**

# MAROMBA

## **OPORTUNIDADE ESPECIAL EXCLUSIVA PARA VOCÊ!**

Como você sabe, o Fique Maromba é o primeiro passo para sua transformação, nele você encontra fichas de treinos para alcançar seus objetivos e chegar ainda mais perto da sua melhor versão!

Mas, eu sei que algumas Marombas tem um pouco de dificuldade de treinar sozinhas, preferem um acompanhamento mais orientado, com vídeos que ensinam como executar cada exercício. Se você é uma dessas, tenho uma **OPORTUNIDADE exclusiva para você!**

# **Eu te convido a conhecer a Plataforma Maromba Fitness!**

Lá, você terá acesso a vídeos completos dos treinos, onde poderá fazer cada exercício junto comigo.

Além disso, na plataforma, você encontrará: treinos personalizados para seus objetivos e programas aceleradores adaptados às suas necessidades e objetivos... Sem contar com os treinos diários ao vivo!

Em cada treino eu detalho todos os exercícios que serão executados para que você não tenha qualquer dúvida, e o execute corretamente e com segurança.

**E sabe o que é melhor?**

# MAROMBA

**VOCÊ QUE É ALUNA DO  
FIQUE MAROMBA TEM  
DESCONTO ESPECIAL  
PARA ENTRAR PARA A  
PLATAFORMA!**

Para ter acesso a todo  
conteúdo da Plataforma  
Maromba Fitness, basta  
clique no link abaixo:

[QUERO ENTRAR PARA A PLATAFORMA MAROMBA FITNESS](#)



Te espero nos treinos!  
Um beijo, Joicy!

# MAROMBA

## AVISO IMPORTANTE

É estritamente proibida a divulgação das suas fichas individuais. Os seus treinos são personalizados e, por isso, não podem ser compartilhados com outras pessoas, nas redes sociais ou qualquer âmbito.

CREF 007014-G/MT



# TREINOS SEMANA 01



# MARUIMBA



## TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E SUPERIOR



## Bloco 01:

- ▶ Glúteo em pé perna estendida conjugado com abdução em pé 15rep + flexão posterior em pé com caneleira 15rep
- ▶ 03 séries/30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 08 ou 10rep cada exercícius

## Bloco 02:

- ▶ Stiff com duas curtas embaixo 08rep + Stiff completas 08rep + Stiff curtas só embaixo 10rep + Elevação pélvica 20rep contraindo bem.
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Stiff 05rep cada + elevação pélvica 15rep



## Bloco 03:

- ▶ Afundo recuo conjugado com agachamento (um lado) 10rep cada perna
- ▶ 02 séries/ 1min
  - ◆ Iniciante: fazer 05rep cada perna no afundo recuo com agachamento

## Bloco:

- ▶ Terra sumô contraindo (bem o bumbum) 12rep + agachamento completo 15rep + cadeirinha isométrica 1min
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo
  - ◆ Iniciante: fazer agachamento sumô 10rep + agachamento completo 10rep + cadeirinha isométrica 20 a 30seg



## Desafio:

- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ▶ Extensão de perna com caneleira
  - ◆ Iniciante: fazer 06rep cada



# MARUMBA



## TREINO DE PEITO, TRICEPS E OMBRO



## Bloco 01:

- ▶ Flexão/ apoio
- ▶ 04 séries regressivas/ 30seg de intervalo

1ª série 20rep

2ª série 15rep

3ª série 12rep

4ª série 10rep

- ◆ Iniciante: fazer 15/12/10/08 rep flexão adaptado

## Bloco 02:

- ▶ Supino reto
- ▶ sequências regressivas

1ª sequência 08rep e 08seg de isometria

2ª sequência 06rep e 06seg de isometria

3ª sequência 04rep e 04seg de isometria

+ pull over 15rep + abs remador com rotação de tronco  
15rep

- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer o supino sequências 06/04/02rep + pull over 12rep + abs rotação de tronco 12rep



## Bloco 03:

- ▶ Tríceps francês unilateral
- ▶ 04 séries regressivas/ sem intervalo

1ª série 20rep

2ª série 15rep

3ª série 12rep

4ª série 10rep

◆ Iniciante: fazer 15/12/10/08rep

## Bloco 04:

▶ Tríceps coice 12rep + tríceps banco 15rep + tríceps francês 20rep + abs alicate em suspensão 15rep

▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer Tríceps coice 10rep + tríceps testa 12rep + tríceps francês 15rep + abs 12rep



## Desafio:

- ▶ Elevação de ombro lateral alternado  
12rep + Desenvolvimento ombro frontal 15rep + desenvolvimento Arnold 20rep
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10/12/15rep



# MARUMBA



## TREINO DE GLUTEO E POSTERIOR



## Bloco:

- ▶ Pré ativação de glúteos:
- ▶ Elevação pélvica unilateral 15rep + abdução lateral com Mini band ou caneleira 15rep
- ▶ 03 séries seguidas na mesma perna
  - ◆ Iniciante: fazer 12rep cada

## Bloco 01:

- ▶ Búlgaro 12rep + Glúteo 4 apoios coice 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
  - ◆ Iniciante: fazer afundo normal ou realizar o búlgaro com pé de trás em algo mais baixo fazer 10rep + Glúteo 4 apoios coice 10rep



## Bloco 02:

- ▶ Afundo recuo com duas curtas embaixo 10rep + flexão posterior com caneleira 15rep
- ▶ 03 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo
  - ◆ Iniciante: fazer 07rep afundo recuo + flexão posterior 10rep



## Bloco 03:

- ▶ Stiff 15rep + elevação pélvica no banco ou no chão  
10rep segurando 3seg de isometria em cima + 10rep  
diretas
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo
  - ◆ Iniciante: fazer Stiff 10rep + elevação pélvica sem  
peso 20rep

## Desafio:

- ▶ Bom dia
  - ▶ 04 séries séries regressivas
- 1ª série 20rep e 20seg de intervalo  
2ª série 15rep e 15seg de intervalo  
3ª série 12rep e 12seg de intervalo  
4ª série 10rep
- ◆ Iniciante: fazer 15/12/10/08rep cada



# MAROMBA



## TREINO DE SUPERIORES - COSTAS, BICEPS E OMBROS



## Bloco 01:

- ▶ Remada curvada aberta ou puxada no elástico aberta 15rep + Remada W no chão 15rep + bíceps rosca alternado 15rep + abs infra alternado 10rep + abs infra elevação da perna 10rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer as Remadas 10rep cada + bíceps rosca alternado 12rep + abs adaptado 06rep cada



## Bloco 02:

▶ Remada curvada fechada 15rep + pull down 15rep + bíceps rosca martelo 15rep + abs alicate alternado 10rep + abs alicate perna flexionada 10rep

▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer a remada 10rep + pull dow 10rep + bíceps 12rep + abs adaptado 06rep



## Bloco 03:

- ▶ Bíceps rosca direta
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada



## Bloco 04:

- ▶ Elevação frontal de ombro 12rep + elevação lateral de ombro 15rep + remada alta 20rep + superman lombar 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
  - ◆ Iniciante: fazer elevação frontal 08rep + elevação lateral 12rep + remada alta 12rep + abs adaptado 06rep cada

## Desafio:

- ▶ Desenvolvimento ombro
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
  - ◆ Iniciante: fazer 06rep cada



# VIARUIMBA



## TREINO DE PERNAS



## Bloco 01:

- ▶ Agachamento completo 15rep + agachamento curto 15 a 20rep
- ▶ 04 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer sem peso 12rep agachamento completo + agachamento curto 10rep

## Bloco 02:

- ▶ Afundo avanço alternado para frente 08rep + Afundo recuo alterando para trás 08rep + agachamento lateral alternado 10rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer o afundo 04 a 06rep cada



## Bloco 03:

- ▶ Sumô 15rep + agachamento borboleta  
15rep + sumô curto embaixo 20rep
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo
  
- ◆ Iniciante: fazer sumô 10rep, borboleta  
08rep + sumô curto 10rep



## Desafio:

- ▶ Agachamento + panturrilha
- ▶ 04 séries regressivas/ sem intervalo

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

4ª série 10rep cada

◆ Iniciante: fazer 15/12/10/08rep cada

