



FIQUE MAROMBADA

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 clicar no link abaixo:

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



Te espero nos treinos!
Um beijo, Joicy!

VIARUIMBA

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 02



MARUIMBA



TREINO DE ABDÔMEN



Bloco:

- 1 abs supra completo
- 2 abs supra simples
- 3 abs infra
- 4 abs oblíquo rotacional
- 5 prancha isométrica

1º sequência: 45seg de execução

2º sequência: 40seg de execução

3º sequência: 35seg de execução

4º sequência: 30seg de execução

5º sequência: 25seg de execução

- ▶ intervalo de 30seg
- ▶ pausa entre os exercícios: 5seg



MARUMBA



TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



Bloco:

- ▶ Aquecimento: miniband
- ▶ Agacha isometria com passada lateral + extensão de perna em pé
- ▶ 20seg de execução/ sem pausa
- ▶ 04 séries direto sem intervalo

Bloco 01:

- ▶ Búlgaro 10rep + afundo completo 12rep + extensão de perna com caneleira 15rep
- ▶ 02 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Afundo recuo 08rep + afundo 10rep + extensão 12rep

Bloco 02:

- ▶ Stiff unilateral 12rep + Afundo avanço ou subida no banco 12rep + Glúteo em pé com caneleira 15rep
- ▶ 02 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10rep cada



Bloco 03:

- ▶ Levantamento terra ou terra sumô 12 a 15rep + Agachamento curto com peso ou sem peso 20rep + cadeirinha isométrica 30seg
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10 a 12rep cada +cadeirinha 20seg

Bloco 04:

- ▶ Stiff 12rep a 15rep + Agachamento completo 12 a 15rep
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10 a 12rep cada

Desafio:

- ▶ Extensão de perna com caneleira + Panturrilha
- ▶ 04 séries seguidas/ sem intervalo
- 1ª série 20rep cada
- 2ª série 15rep cada
- 3ª série 12rep cada
- 4ª série 10rep cada
- ◆ Iniciante: fazer 15/12/10/10rep cada



VIARUMBA



TREINO DE SUPERIOR – PEITORAL, TRICEPS E OMBRO



Bloco 01:

- ▶ Supino reto
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 06rep flexão adaptado

Bloco 02:

- ▶ flexão fechada 12rep + supino fechado 15rep + tríceps testa 20rep + abs alicate suspenso alternado e junto 10rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10/12/15rep cada

Bloco 03:

- ▶ Tríceps coice ou tríceps francês
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada



Bloco 04:

- ▶ Elevação lateral com isometria frontal 06rep + elevação frontal com isometria lateral 06rep + remada alta 15rep + abs infra alternado e junto 10rep
- ◆ Iniciante: fazer 05rep cada elevação + 12rep remada alta + 12rep abs

Desafio:

- ▶ Superman lombar
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 06rep superman 4 apoios alternado



MARUMBA



TREINO DE GLUTEO E POSTERIOR



Aquecimento:

- ▶ abdutor 4 apoios cachorrinho com Mini band
- ▶ 04 séries regressivas/ trocando a perna/ sem intervalo

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

4ª série 10rep cada

◆ Iniciante: fazer 15/12/10/08rep



Bloco 01:

- ▶ Búlgaro 06rep com duas curtas + 08rep diretas + 10rep curtas (sem peso) + Glúteo em pé perna estendida 12 a 15rep
- ▶ 02 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Afundo 04rep com duas curtas + 06rep diretas + 08rep curtas + glúteo 10 a 12rep

Bloco 02:

- ▶ Afundo recuo alternado com duas curtas embaixo 10rep + abdução em isometria deitado 30 a 50rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 08rep afundo recuo + abdução 20rep



Bloco 03:

- ▶ Stiff 15rep + glúteo 4 apoios coice 12rep completas + 10rep curtas em cima
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Stiff 10 a 12rep + glúteo 10rep + 08rep curtas

Desafio:

- ▶ Bom dia 12rep + flexão posterior com bola Suíça ou passada flexão no chão ou elevação pélvica 15rep
- ▶ 04 séries regressivas/ 45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer bom dia 10rep + passada flexão no chão ou elevação pélvica 12rep



MARUMBA



TREINO DE SUPERIOR – COSTAS, BICEPS E OMBRO



Bloco 01:

- ▶ Remada curvada fechada unilateral com duas curtas 08rep + 10rep diretas + crucifixo inverso unilateral 12rep
- ▶ 02 séries deste modo/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 05rep/08rep/08rep

Bloco 02:

- ▶ Remada curvada fechada 08rep pesadas + reduz a carga 12rep + pull down 15rep + bíceps rosca martelo 15rep + abs bicicletinha 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer remada curvada fechada 15rep + pull down 12rep + bíceps 12rep + abs 10rep



Bloco 03:

▶ Remada curvada aberta conjugada com crucifixo inverso 10rep + bíceps rosca alternada 15rep + abs infra deslize ou abs infra elevação da perna 15rep

▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer remada com crucifixo 06rep + bíceps 12rep + abs 12rep

Bloco 04:

▶ Desenvolvimento ombro frontal alternado 12rep + desenvolvimento Arnold 15rep+ Bíceps rosca direta 10rep debaixo até a metade + 10rep da metade até em cima + 10rep completas + abs supra elevação do tronco 15rep

▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer Desenvolvimento ombro alternado 08rep + desenvolvimento ombro Arnold 10rep + bíceps 06rep cada sequência + abs infra elevação da perna 12rep

Desafio:

▶ Elevação frontal pegada supinada, pegada neutra, pegada pronada 07rep

▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer 05rep



MARUMBA



TREINO DE PERNAS



Bloco 01:

- ▶ Extensão de pernas com caneleira ou Miniband unilateral
- ▶ 07 séries regressivas/ sem intervalo/alternando as pernas

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

4ª série 10rep cada

5ª série 12rep cada

6ª série 15rep cada

7ª série 20rep cada

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

Bloco 02:

- ▶ Agachamento completo segurando 4seg embaixo
08rep + 10rep completas + 10rep curtas embaixo
(carga moderada)
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

- ◆ Iniciante: 05rep segurando 4seg + 07rep completas + 10rep curtas sem peso



Bloco 03:

- ▶ Afundo avanço alternado 12rep (carga moderada)
+ Agachamento completo 12 a 15rep (carga máxima)
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer afundo avanço 08rep + agachamento completo 10rep

Bloco 04:

- ▶ Sumô completo
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)

- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada

Desafio:

- ▶ Extensão de pernas com caneleira ou Miniband segurando 2seg em cima 10rep + 10rep completas direto + 10rep curtas em cima + cadeirinha isométrica 1min
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer extensão de pernas 06rep cada sequência e cadeirinha 20 a 30seg

