



# 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 clicar 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 03



# MARUMBA



## TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



## Bloco 01:

- ▶ Stiff unilateral + flexão porteiros com caneleira
- ▶ 03 séries regressivas na mesma perna

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 10rep cada

◆ Iniciante: fazer 15/12/08rep cada

## Bloco 02:

- ▶ Stiff completo 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer 12rep cada

## Bloco 03:

- ▶ Glúteo 4 apoios coice com duas curtas 06rep + 10rep diretas + 10rep curtas
- ▶ 04 séries/ 30seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer 04/06/08 rep cada



## Bloco 04:

- ▶ Afundo com duas curtas 06rep + afundo completo 10rep + afundo curto 15rep
- ▶ 02 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 04/06/10rep cada

## Desafio:

- ▶ Agachamento completo sentando no step ou cadeira 12 a 15rep + agachamento curto 15 a 20rep + cadeirinha isométrica
- ▶ 04 séries/ 1:30 de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Agachamento sentando na cadeira 08rep + agachamento curto 10 a 12rep + cadeirinha 20 a 30seg



# VIARUMBA



## TREINO DE SUPERIOR – PEITO, TRICEPS E OMBRO



## Bloco 01:

- ▶ Supino fechado + pull over
- ▶ 03 sequências diretas (equivalente 01 série)

1ª sequência 12rep cada

2ª sequência 10rep cada

3ª sequência 08rep cada

+ abs alicate perna flexionada alternado 12rep

- ▶ 03 séries deste modo/ 45seg intervalo

◆ Iniciante: fazer 08/06/04rep cada série

## Bloco 02:

- ▶ Supino reto + crucifixo peitoral + abs remador alternado
- ▶ 03 séries regressivas

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

- ▶ 03 séries deste modo/ 45seg de intervalo

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



## Bloco 03:

- ▶ Tríceps coice unilateral
- ▶ 04 séries regressivas trocando o braço

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

4ª série 10rep cada

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

## Bloco 04:

- ▶ Tríceps coice 12rep + tríceps banco 15rep + tríceps francês 20rep + abs alicate perna flexionada 15rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

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

## Desafio:

- ▶ Elevação lateral de ombro 08rep segurando 2seg em cima + 10rep diretas + 10seg de isometria + elevação frontal conjugada com remada alta 10rep
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo

◆ Iniciante: fazer 06rep cada



# VIARUIMBA



## TREINO DE GLUTEO E POSTERIOR



## Ativação:

- ▶ Abductor deitada 15rep + Elevação pélvica unilateral 15rep
- ▶ 03 séries na mesma perna/ sem intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 12rep cada

## Bloco 01:

- ▶ Afundo recuo com máxima amplitude 12rep + Glúteo 4 apoios no banco 15rep + afundo recuo curto sem levantar o corpo 20rep (sem peso)
- ▶ 03 séries na mesma perna/ 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer afundo recuo com amplitude 09rep + glúteo 12rep + afundo recuo curto 12rep

## Bloco 02:

- ▶ Elevação pélvica

- 1ª sequência 10rep segura 10seg de isometria
- 2ª sequência 08rep segura 08seg de isometria
- 3ª sequência 06rep segura 06seg de isometria
- 4ª sequência 04rep segura 04seg de isometria
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer com carga leve ou sem carga



## Bloco 03:

- ▶ Stiff com duas curtas embaixo 06rep + 10rep completas + 10rep curtas só embaixo
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Stiff com duas curtas 04rep + Stiff completo 06rep + Stiff curto 08rep

## Desafio:

- ▶ Bom dia ou flexão posterior no chão
- ▶ 04 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 e 10seg de intervalo

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



# MARUMBA



## TREINO DE SUPERIOR – COSTAS, BICEPS E OMBRO



## Bloco 01:

- ▶ Remada curvada fechada unilateral + bíceps rosca concentrada
- ▶ 04 séries regressivas/ ( a cada série aumentar a carga)

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

4ª série 10rep cada

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

## Bloco 02:

- ▶ Remada curvada aberta + Remada curvada fechada + bíceps rosca martelo + abs remador com peso
- ▶ 03 séries regressivas/ ( a cada série aumentar a carga)

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

◆ Iniciante: fazer 15/12/10rep cada



## Bloco 03:

- ▶ Pull down
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 07rep cada até a 07 série

## Bloco 04:

- ▶ Bíceps rosca direta
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 07rep cada até a 07 série

## Bloco 05:

- ▶ Elevação lateral de ombro unilateral
- ▶ 03 séries regressivas/ sem intervalo/ trocando o braço

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

- ◆ Iniciante: fazer 15/12/10rep cada

## Desafio:

- ▶ Desenvolvimento ombro Arnold
- ▶ 04 series 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 15/12/10/10rep cada



CREF 007014-G/MT



# MARUMBA



## TREINO DE PERNAS



## Bloco 01:

- ▶ Agachamento completo desce lento e sobe rápido 06rep + agachamento desce rápido e sobe lento completo 06rep + agachamento cadência normal 10rep
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 04rep as cadências lentas + 06rep a cadência normal

## Bloco 02:

- ▶ Afundo completo + extensão de perna com caneleira
  - ▶ 03 séries regressivas na mesma perna/ 30seg de intervalo
- 1ª série 20rep cada  
2ª série 15rep cada  
3ª série 12rep cada
- ◆ Iniciante: fazer 15/12/10rep cada



## Bloco 03:

- ▶ Sumô com duas curtas embaixo 10rep + sumô completo 10rep + cadeirinha isométrica 1min
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 08rep cada e 30seg de isometria

## Desafio:

- ▶ FST7 (07series com 12rep e 30seg de alongamento) sem intervalo
- ▶ Agachamento completo 12rep + 30seg de alongamento de quadríceps
- ◆ Iniciante: fazer Agachamento 08 a 10rep + alongamento 20seg ou agachamento curto 15rep

## Desafio Panturrilha:

- ▶ Panturrilha pés para fora 10rep + pés para dentro 10rep + pés normal 10rep
- ▶ 04 séries/ 45seg a 1min de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer igual sem peso

