



# 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!

# 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 04



# VIARUMBA



## TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



## Bloco 01:

- ▶ Afundo recuo + afundo curto
- ▶ 02 séries na mesma perna progressiva e regressiva/ 1min de intervalo
  
- ▶ 1ª série progressiva
  - 1ª sequência 02rep cada
  - 2ª sequência 04rep cada
  - 3ª sequência 06rep cada
  - 4ª sequência 08rep cada
  - 5ª sequência 10rep cada
  
- ▶ 2ª série regressiva
  - 1ª sequência 10rep cada
  - 2ª sequência 08rep cada
  - 3ª sequência 06rep cada
  - 4ª sequência 04rep cada
  - 5ª sequência 02rep cada
  
- ◆ Iniciante: fazer os afundo curto sem peso até a 06reps cadências lentas + 06rep a cadência normal



## Bloco 02:

- ▶ Agachamento completo + extensão de perna com caneleira + cadeirinha isométrica
- ▶ 03 séries/1min de intervalo (a cada série aumentar a carga)

1ª série 20rep cada + 30seg de cadeirinha

2ª série 15rep cada + 45seg de isometria

3ª série 12rep cada + 1min de isométria

- ◆ Iniciante: fazer 15/12/10rep e 30seg de isometria



## Bloco 03:

- ▶ Elevação pélvica + isometria
- ▶ 02 séries progressiva e regressiva/ 1min de intervalo

### ▶ 1ª série progressiva

- 1ª sequência 02rep + 02seg de isometria
- 2ª sequência 04rep + 04seg de isometria
- 3ª sequência 06rep + 06seg de isometria
- 4ª sequência 08rep + 08seg de isometria
- 5ª sequência 10rep + 10seg de isometria

### ▶ 2ª série regressiva

- 1ª sequência 10rep + 10seg de isometria
- 2ª sequência 08rep + 08seg de isometria
- 3ª sequência 06rep + 06seg de isometria
- 4ª sequência 04rep + 04seg de isometria
- 5ª sequência 02rep + 02seg de isometria

- ◆ Iniciante: fazer até a 06rep ou não fazer as isometrias



## Bloco 04:

- ▶ FST7 (07 séries como 12rep e 30seg de alongamento)
- ▶ Stiff 12rep + alongamento de posterior 30seg
- ◆ Iniciante: fazer 09rep até a 5ª série

## Desafio:

- ▶ 10 séries de 20seg de execução e intervalo de 10seg
- ▶ Panturrilha
- ◆ Iniciante: fazer sem peso



# VIARUMBA



## TREINO DE SUPERIOR – PEITORAL, TRICEPS E OMBRO



## Bloco 01:

- ▶ Flexão/ apoio
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 06rep até 6ª série

## Bloco 02:

- ▶ Supino reto 10rep segurando 2seg embaixo + 12rep diretas + crucifixo peitoral 15rep + tríceps testa unilateral alternado 10rep + 12rep juntos + abs remador 20rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Supino 06rep/10rep/ + crucifixo peitoral 12rep + tríceps 08rep/10rep + abs 15rep

## Bloco 03:

- ▶ Tríceps banco + tríceps francês + supino fechado + abs infra perna flexionada
- ▶ 03 séries regressivas/ sem intervalo
- 1ª série 20rep cada
- 2ª série 15rep cada
- 3ª série 12rep cada
- ◆ Iniciante: fazer 15/12/10 rep cada



## Bloco 04:

- ▶ Tríceps coice + desenvolvimento ombro frontal
- ▶ 04 séries regressivas

1ª série 20rep cada e 20seg de intervalo

2ª série 15rep cada e 15seg de intervalo

3ª série 12rep cada e 12seg de intervalo

4ª série 10rep cada

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

## Desafio:

- ▶ Desenvolvimento ombro ou desenvolvimento Arnold

1ª sequência 10rep + 10seg de isometria

2ª sequência 08rep + 08seg de isometria

3ª sequência 06rep + 06seg de isometria

4ª sequência 04rep + 04seg de isometria

- ▶ 04 séries/1min de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer 08/06/04/02rep cada



# MARUMBA



## TREINO DE GLUTEOS E POSTERIOR



## Ativação:

- ▶ Abdução em pé com Mini band
- ▶ 04 séries regressivas/ trocando as pernas

1ª série 50rep cada lado

2ª série 40rep cada lado

3ª série 30rep cada lado

4ª série 20rep cada lado

- ◆ Iniciante: fazer 40/30/20/10rep cada

## Bloco 01:

- ▶ Glúteo 4 apoios coice com duas curtas 10rep + abdução cachorrinho 10rep + conjugado 10rep
- ▶ 02 séries deste modo/ 30seg de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada

## Bloco 02:

- ▶ Búlgaro com Stiff unilateral 10 a 12rep
- ▶ 03 séries na mesma perna/ 30 a 45seg de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer afundo com Stiff



## Bloco 03:

- ▶ Afundo recuo alternado com duas curtas 10rep (com peso) + Bom dia 15rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer afundo 07rep + bom dia 12rep

## Bloco 04:

- ▶ Glúteo 4 apoios perna estendida 15rep + elevação pélvica unilateral 15rep
- ▶ 03 séries na mesma perna / 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10rep cada

## Desafio:

- ▶ Stiff completo
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)
- ◆ Iniciante: fazer 7rep até a 7ª série



# VIARUMBA



## TREINO DE SUPERIOR – COSTAS, BICEPS E OMBRO



## Bloco 01:

- ▶ Remada curvada fechada (carga pesada) 10rep + diminuir e fazer 12rep + crucifixo inverso 15rep + abs lateral 15rep cada lado
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer Remada com duas curtas em cima 08rep + 10rep diretas + crucifixo 10 a 12rep + abs lateral 10rep cada lado

## Bloco 02:

- ▶ Remada curvada aberta segurando 2seg de isometria 08rep + 10rep diretas + remada W no chão 15rep + abs bicicletinha 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer remada aberta em pé no elástico 05rep + 08rep diretas + remada w 10rep + abs 12rep



## Bloco 03:

- ▶ Pull down + bíceps rosca martelo
- ▶ 04 séries regressivas

1ª série 20rep cada e 20seg de intervalo

2ª série 15rep cada e 15seg de intervalo

3ª série 12rep cada e 12seg de intervalo

4ª série 10rep cada

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

## Bloco 04:

- ▶ Bíceps rosca curta até a metade 10rep + bíceps rosca da metade até em cima 10rep + 10rep completas + abs alicate suspenso 15rep
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer Bíceps 06rep cada + abs 10rep

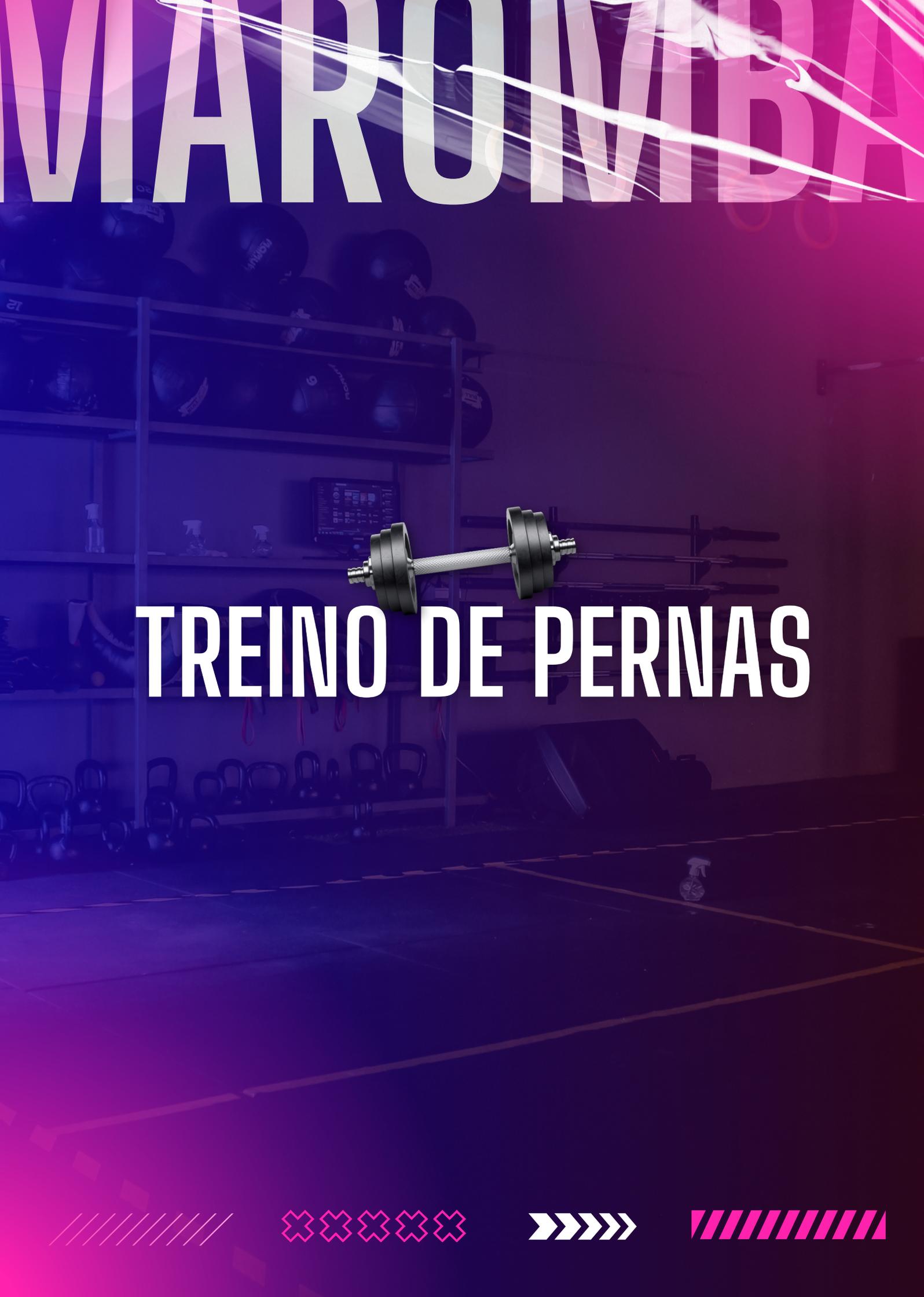
## Desafio:

- ▶ Elevação cruzada de ombro alternada 10rep + elevação frontal 10rep + elevação lateral alternada 10rep + elevação lateral 10rep + remada alta 15rep
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada



# MARUMBA



## TREINO DE PERNAS



## Bloco 01:

- ▶ Agachamento completo + isometria  
1ª sequência 02rep segura 02seg de isometria  
2ª sequência 03rep segura 03seg de isometria  
Até  
9ª sequência 10rep e 10seg de isometria
- ▶ 02 séries, 1:30 de intervalo
- ◆ Iniciante fazer sem peso até a 5ª sequência

## Bloco 02:

- ▶ Agachamento livre (carga máxima que conseguir) + flexão nórdica reversa + cadeirinha isométrica
- ▶ 03 séries/ 1:30 de intervalo
- 1ª série 20rep cada+ 30seg de isometria
- 2ª série 15rep cada + 45seg de isometria
- 3ª série 12rep cada + 1min de isometria
- ◆ Iniciante: fazer agachamento completo e agachamento curto 15/12/10 E ficar pelo menos 20seg de isometria

Na academia fazer agachamento livre ou no smthi + cadeira extensora + cadeirinha



## Bloco 03:

- ▶ Afundo alternado para frente 12rep + Sumô completo 15rep + sumô curto 20rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10/12/15rep cada

## Desafio:

- ▶ Extensão de perna com caneleira 10rep alternadas + 10seg de isometria em cima + 15rep juntas
- ▶ 04 séries/ 45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 08rep alternadas + 10seg de isometria + 10rep juntas

