



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 05



MARUMBA



TREINO DE PERNAS, GLUTEO E POSTERIOR



Bloco 01:

- ▶ Abdução lateral, lateralizado e extensão 5rep cada lado com Mini band
- ▶ 03 séries seguidas/ sem intervalo
- ◆ Iniciante: fazer o máximo que conseguir

Bloco 02:

- ▶ Glúteo 4 apoios perna estendida 10rep + Glúteo 4 apoios coice conjugado com abdução cachorrinho 10rep + abdutor lateral 10rep
- ▶ 03 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada

Bloco 03:

- ▶ Afundo recuo 12rep + Stiff completo 15rep
- ▶ 03 séries/45seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 10rep afundo e 12rep Stiff



Bloco 04:

- ▶ Agachamento completo + extensão de pernas + cadeirinha isométrica
- ▶ 04 séries regressivas/ 1min de intervalo

1ª série 20rep cada + 30seg de isometria

2ª série 15rep cada + 40seg de isometria

3ª série 12rep cada + 50seg de isometria

4ª série 10rep cada + 1min de isometria

◆ Iniciante: fazer 15/12/10/08rep cada + 30seg de isometria

Bloco 05:

- ▶ Levantamento Terra ou Bom dia 12 a 15rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

◆ Iniciante: fazer 08 a 10rep

Desafio:

- ▶ Panturrilha unilateral
- ▶ 04 séries regressivas/ sem intervalo

1ª série 25rep cada

2ª série 20rep cada

3ª série 15rep cada

4ª série 10rep cada

- ▶ Panturrilha simultânea
- ▶ 04 séries regressivas

1ª série 25rep cada e 25seg de intervalo

2ª série 20rep cada e 20seg de intervalo

3ª série 15rep cada e 15seg de intervalo

4ª série 10rep cada

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



CREF 007014-G/MT



VIARUMBA



TREINO DE SUPERIOR - PEITO, OMBROS E TRICEPS



Bloco 01:

- ▶ Flexão apoio 12rep + supino reto 15rep + crucifixo 20rep
- ▶ 3 séries
- ▶ 40sg intervalo

◆ iniciantes: realizar 2 a 3 séries a menos

Bloco 02:

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

◆ iniciante: realizar somente 7 séries e por série, somente 7rep

Bloco 03:

- ▶ Desenvolvimento de ombro simultaneo com desenvolvimento frontal 10rep
- ▶ 4 séries
- ▶ 30sg intervalo

◆ iniciante: realizar somente 7rep



Bloco 04:

- ▶ Crucifixo inverso de ombro 15rep + elevação lateral de ombro 15rep + elevação frontal de ombro 15rep
- ▶ 3 séries
- ▶ intervalo 45sg

◆ iniciante: fazer 10rep de cada

Bloco 05:

- ▶ Tríceps testa

1º sequência pegada supinada 10rep

2º sequência pegada pronada 10rep

3º sequência tríceps supino fechado 10rep

- ▶ realizar as 3 sequências sem intervalo é só depois descansar 45seg

◆ Iniciante: fazer 06rep cada

Bloco 06:

- ▶ Tríceps francês ou pulley com elástico + isometria + 12rep a 15rep repetições sem pausa e diretas.

1º sequência 2rep para 2sg de isometria

2º sequência 4rep para 4sg de isometria

3º sequência 6rep para 6sg de isometria

4º sequência 8rep para 8sg de isometria

5º sequência 10rep para 10sg isometria

- ▶ 3 séries
- ▶ intervalo: 1 min
- ▶ obs: na isometria, o braço permanece 90°

◆ iniciante: realizar somente até a 4ª sequência.



CREF 007014-G/MT



VIARUMBA



TREINO DE GLUTEO E POSTERIOR



Ativação:

- ▶ Abdução 4 apoios cachorrinho
- ▶ 03 séries regressivas/ sem intervalo

1ª série 30rep cada

2ª série 25rep cada

3ª série 20rep cada

- ◆ Iniciante: fazer 25/20/15rep cada

Bloco 01:

- ▶ Subida no banco em suspensão 15rep + búlgaro curto 20rep sem peso
- ▶ 02 séries na mesma perna/ sem intervalo

- ◆ Iniciante: fazer 10 a 12rep cada pode substituir a subida por afundo

Bloco 02

- ▶ Afundo recuo com pé na frente no step e elevação do joelho 15rep + glúteo em pé perna estendida 15rep
- ▶ 02 séries na mesma perna/ sem intervalo

- ◆ Iniciante: fazer 12 e 15rep cada



Bloco 03:

- ▶ Terra sumô contraindo bem o glúteo 12 a 15rep + Glúteo 4 apoios coice 15rep + flexão posterior 4 apoios unilateral ou deitada 15rep
- ▶ 02 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer 12rep cada

Bloco 04:

- ▶ Stiff completo 15rep + Flexão posterior com caneleira deitada ou posterior com bola Suíça 20rep
- ▶ 03 séries sem intervalo
- ◆ Iniciante: tentar fazer igual

Desafio:

- ▶ GVT (10 séries com 10rep cada sem intervalo)
- ▶ Elevação pélvica + abdução em isometria com Mini band
- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada



VIARUMBA



TREINO DE SUPERIOR – COSTAS, BICEPS E OMBROS



Bloco 01:

- ▶ Remada curvada fechada unilateral alternada 10rep + 12rep juntos + crucifixo inverso 15rep + bíceps rosca martelo 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo
- ◆ Iniciante: fazer sem peso ou no elástico 06rep

Bloco 02

- ▶ Remada curvada aberta + bíceps rosca direta + Desenvolvimento ombro
 - ▶ 04 séries regressivas/30seg de intervalo
- 1ª série 20rep cada
2ª série 15rep cada
3ª série 12rep cada
4ª série 10rep cada
- ◆ Iniciante fazer 15/12/10/08rep cada série



Bloco 03:

- ▶ Pull down + bíceps rosca lateralizado + elevação frontal de ombro
- ▶ 04 séries regressivas/ 30seg de intervalo

1ª série 20rep cada

2ª série 15rep cada

3ª série 12rep cada

4ª série 10rep cada

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

Bloco 04:

- ▶ Bíceps rosca concentrada unilateral
- ▶ 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 série

Desafio:

- ▶ Elevação lateral de ombro alternada 10rep
+ elevação lateral cotovelo flexionado 12rep
+ elevação lateral normal 15rep
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo

- ◆ Iniciante: fazer 06rep cada



VIARUIMBA



TREINO DE PERNAS



Bloco 01:

▶ 04 séries/ 1min de intervalo

1ª série

▶ Agachamento completo + agachamento curto (carga moderada)

1ª sequência 02rep completas + 02rep curtas

2ª sequência 04rep completas + 04rep curtas

3ª sequência 06rep completas + 06rep curtas

4ª sequência 08rep completas + 08rep curtas

5ª sequência 10rep completas + 10rep curtas

◆ Iniciante: fazer até a 06reop

2ª Série: (carga moderada)

▶ Agachamento desce lento e sobe rápido 06rep + desce rápido e sobe lento 06rep + agachamento completo 10 a 15rep + agachamento curto sem peso 20rep

◆ Inicialmente: fazer 04rep sequência lentas + 10rep completas + 15rep curtas

3ª e 4ª série:

▶ Agachamento completo (aumentar carga)

▶ 12 a 15rep carga máxima que conseguir

◆ Iniciante: fazer quanto conseguir



Bloco 02:

Extensão de perna com caneleira

02 séries (1ª progressiva e a 2ª regressiva)/ 1min de intervalo

▶ Progressiva

1ª sequência 02rep completas + 02seg de isometria

2ª sequência 04rep completas + 04seg de isometria

3ª sequência 06rep completas + 06seg de isometria

4ª sequência 08rep completas + 08seg de isometria

5ª sequência 10rep completas + 10seg de isometria

▶ Regressiva

1ª sequência 10rep completas + 10seg de isometria

2ª sequência 08rep completas + 08seg de isometria

3ª sequência 06rep completas + 06seg de isometria

4ª sequência 04rep completas + 04seg de isometria

5ª sequência 02rep completas + 02seg de isometria

◆ Iniciante: fazer até 06rep cada

▶ 03 séries (aumentar a carga) 30seg de intervalo

▶ 15rep segurando 2seg em cima

◆ Iniciante: fazer o máximo que conseguir



Bloco 03:

- ▶ Afundo completo na mesma perna
- ▶ 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

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

Bloco 04:

- ▶ Sumô completo + sumô curto + sumô isométrico
- ▶ 03 séries/ 1min 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 15/12/10rep cada e 39seg de isometria

Desafio:

- ▶ Agachamento completo sem peso + agacha e salta

1ª sequência 01rep + 01 agacha e salta

2ª sequência 02rep + 02 agacha e salta

3ª sequência 03rep + 03 agacha e salta

Até

10ª sequência 10rep + 10 agacha e salta

◆ Iniciante: fazer agachamento completo + agachamento curto até a 7ª sequência



CREF 007014-G/MT

