



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?

VIAROMBA

**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.

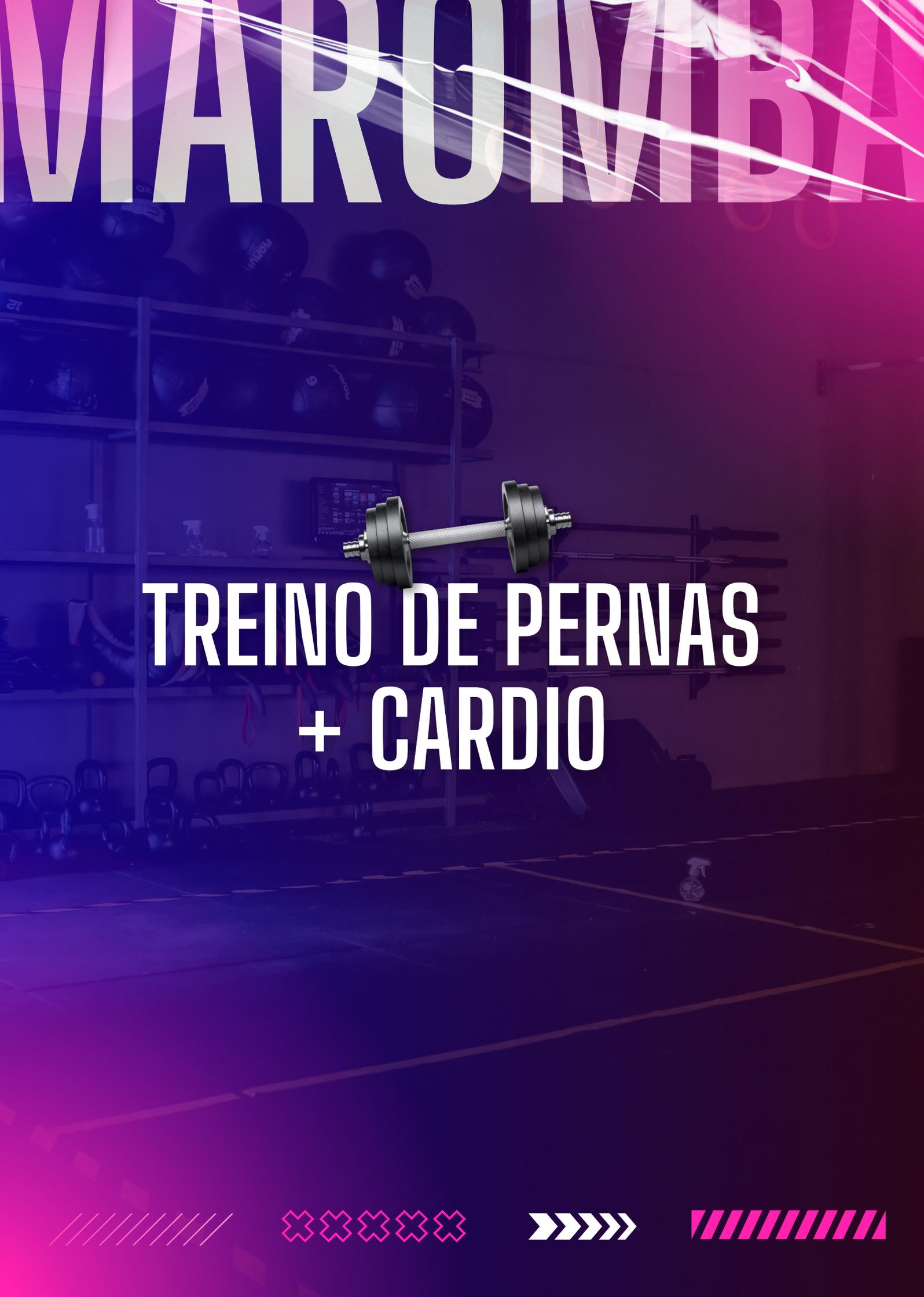
CREF 007014-G/MT



TREINOS SEMANA 01



VIARUIMBA



TREINO DE PERNAS + CARDIO



- ▶04 Blocos com 02 exercícios seguidos
- ▶08 séries seguidas cada bloco/ sem intervalo
- ▶20seg de exercício ativo e 15seg de exercício passivo

1 Exercício ativo

2 Exercício passivo



Bloco 01:

- 1 Polichinelo
- 2 Socos alternados

Bloco 02:

- 1 Escalador
- 2 Chutes alternado



Bloco 03:

- 1 Prancha perereca
- 2 Saltinhos alternados

Bloco 4:

- 1 Burpee ou spraw
- 2 Corrida para frente e para trás



Academia:

1 Bloco 01:

- ▶ Agachamento completo 15rep + Hack machine ou agachamento curto com peso 15 20rep
- ▶ 04 séries/ 45seg a 1min de intervalo

2 Bloco 02:

- ▶ Afundo avanço alternado para frente 08rep + Afundo recuo alterando para trás 08rep + agachamento Sissi 15 a 20rep ou cadeirinha isométrica 40seg a 1min
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo



3 Bloco 03:

- ▶ Sumô 15rep + Leg press 45° 15rep + cadeira abdução ou sumô curto com peso 15 a 20rep
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo

Desafio:

- ▶ Cadeira extensora + panturrilha livre ou no aparelho
 - ▶ 04 séries regressivas/ 30seg de intervalo
 - ▶ A cada série aumentar a sobrecarga!
- 1a série 20rep cada
2a série 15rep cada
3a série 12rep cada
4a série 10rep cada



MARUMBA



TREINO DE SUPERIORES – COSTAS, BICEPS E OMBROS.



Bloco 01:

- ▶ Puxador aberto frontal 12rep carga máxima + puxador fechado frontal 15rep reduzir a carga + bíceps rosca alternado 15rep + abs infra alternado 10rep + abs infra elevação da perna 10rep
- ▶ 03 séries/ 30 a 45seg seg de intervalo

Bloco 02:

- ▶ Remada sentada fechada ou remada cavalo ou remada articulada 15rep + pull down na polia 15rep + bíceps rosca martelo (carga máxima) 15rep + abs alicate alternado 10rep + abs alicate perna flexionada 10rep
- ▶ 03 séries/ 30 a 45seg seg de intervalo



Bloco 03:

- ▶ Bíceps rosca direta na barra reta ou na máquina
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)

Bloco 04:

- ▶ Elevação frontal de ombro (halter ou polia) 12rep + elevação lateral de ombro 15rep + remada alta na polia 20rep + lombar superman 15rep
- ▶ 03 séries/ 30 a 45seg de intervalo



Desafio:

- ▶ Desenvolvimento ombro halteres ou máquina
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)



MARUMBA



TREINO DE GLUTEO E POSTERIOR



Academia:

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

Bloco 01:

- ▶ Búlgaro livre ou smthi 12rep + Glúteo 4 apoios coice com caneleira ou na polia do Cross over 15rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

Bloco 02:

- ▶ Afundo recuo com duas curtas embaixo livre ou no smthi 12rep + flexão posterior com caneleira ou flexor em pé 15rep
- ▶ 03 séries na mesma perna/ 45seg de intervalo



Bloco 03:

- ▶ Stiff 15rep + elevação pélvica no banco ou no chão ou no aparelho 10rep segurando 3seg de isometria em cima + 10rep diretas
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo (carga máxima que conseguir)

Desafio:

- ▶ Bom dia
- ▶ 04 séries regressivas ra cada série aumentar a carga/ 45seg de intervalo

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



VIARUMBA



TREINO DE PEITO, TRICEPS E OMBRO



Academia-

Bloco 01:

- ▶ Flexão/ apoio
 - ▶ 04 séries regressivas/ 30 a 45seg de intervalo
- 1a série 20rep
2a série 15rep
3a série 12rep
4a série 10rep

Bloco 02:

- ▶ Supino reto ou peck deck voador
 - ▶ 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



Bloco 03:

- ▶ Tríceps francês unilateral ou tríceps coice unilateral na polia
- ▶ 04 séries regressivas/ sem intervalo
- 1a série 20rep
- 2a série 15rep
- 3a série 12rep
- 4a série 10rep

Bloco 04:

- ▶ Tríceps banco 12rep + tríceps pulley 15rep + tríceps corda 20rep + abs alicate em suspensão 15rep ou abs rodinha
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

Desafio:

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



MARUMBA



TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



✓ TREINO NA ACADEMIA-

BLOCO 01:

- ▶ Glúteo em pé perna estendida na polia 15rep + abductor em pé na polia 15rep + flexor em pé ou Stiff unilateral 15rep
- ▶ 03 séries/45seg de intervalo

Bloco 02:

- ▶ Stiff com duas curtas embaixo 08rep + Stiff completas 08rep + Stiff curtas só embaixo 10rep (pode substituir o Stiff por mesa flexora e realizar a mesma sequência) + elevação pélvica máquina ou livre 20rep (segura 2seg de isometria em cada repetição)
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo.

Bloco 03:

- ▶ Leg press carga pesada 10rep + reduzir e fazer 12 a 15rep
- ▶ 03 séries/ 40seg de intervalo



BLOCO 4:

- ▶ Terra sumô contraindo (bem o bumbum, carga máxima que conseguir)
12rep + agachamento completo (livre ou no smthi) ou hack machine 15rep + cadeirinha isométrica 1min
- ▶ 03 séries/ 1:30 de intervalo

DESAFIO:

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



MARUMBA



TREINO DE FUNCIONAL DO CORPO TODO



TREINO EM CASA E NA ACADEMIA: AQUECIMENTO

▶15 séries com 20seg execução e pausa de 10seg (alternar os exercícios)

Corrida parada ou Corda

Burpee ou spraw

BLOCO 1:

Agachamento com bíceps e desenvolvimento ombro 10rep

Afundo alternado com remada unilateral e conjugada 10rep

(conta só a

remada junto)

Tríceps coice (2rep) com Agachamento duas curtas 10rep

Sumô conjugado com tríceps francês 10rep

Prancha remada alternada conjugada com flexão 10rep (conta

só as

flexões)



BLOCO 2

- ▶ 07 séries com 20seg de execução e pausa de 10seg
- ▶ Corrida parada ou corda

BLOCO 3:

- ▶ 07 séries com 20seg de execução e pausa de 10seg
- ▶ Burpee ou spraw

- ▶ 06 séries/ 1min a 1:30 de intervalo entre as séries
- 1a série bloco 01
- 2a série bloco 02
- 3a série bloco 01
- 4a série bloco 03
- 5a série bloco 01
- 6a série bloco 02



MARUIMBA



TREINO DE ABS E ALONGAMENTO



TREINO EM CASA E NA ACADEMIA

- ▶ 02 blocos com 03 exercícios seguidos
- ▶ 30seg de execução cada pausa de 10seg para troca
- ▶ 03 séries/ 30seg de execução

BLOCO 1:

Abs alicate lateral (um lado)
Abs lateral lateral (o outro)
Prancha girando quadril



BLOCO 2:

Abs infra elevação da perna
Abs remador
Prancha isométrica

BLOCO 3:

- ▶03 exercícios seguidos
 - ▶30seg de execução cada pausa de 10seg para troca
 - ▶04 séries/ sem intervalo
- Abs alicate normal ou abs rodinha
Superman lombar completo

