



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?

FIQUE 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
clique 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



VIARUIMBA



TREINO DE GLÚTEO E POSTERIOR



TREINO NA ACADEMIA-BLOCO 01:

- ▶Búlgaro no smith ou livre 06rep com duas curtas + 08rep diretas + 10rep curtas (sem peso) + Glúteo em pé perna estendida com caneleira ou na polia 12 a 15rep
- ▶02 séries na mesma perna/ 45seg de intervalo

Bloco 02:

- ▶Afundo recuo alternado com duas curtas embaixo 10rep (no smith ou livre)
+ cadeira abdução 10rep pesadas + diminui e faz até falhar
- ▶03 séries/ 30seg de intervalo



Bloco 03:

- ▶ Stiff 15rep + glúteo 4 apoios coice com caneleira ou glúteo perna flexionada na polia 12rep completas + 10rep curtas em cima
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

DESAFIO:

- ▶ Bom dia 12rep + Mesa ou cadeira flexora 08rep carga máxima + diminui a carga e faz até a falha
- ▶ 04 séries regressivas/ 45seg de intervalo



MAROMBA



TREINO DE SUPERIORES –
PEITO, TRÍCEPS E OMBRO.



Treino na Academia–Bloco 01:

- ▶Supino reto ou peck deck peitoral
- ▶GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)

Bloco 02:

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



Bloco 03:

- ▶ Tríceps corda ou tríceps pulley
- ▶ GVT (10 séries com 10rep e 10seg de intervalo)

Bloco 04:

- ▶ Elevação lateral com isometria frontal 06rep + elevação frontal com isometria lateral 06rep + remada alta livre ou na polia 15rep + abs infra alternado e junto 10rep



Desafio:

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



MARUMBA



TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



Academia:

TREINO NA ACADEMIA

- ▶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 (pode fazer com pé no step) + afundo completo 12rep + cadeira extensora unilateral 15rep
- ▶02 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo

Bloco 02:

- ▶Stiff unilateral 12rep + Afundo com pé da frente no step no smthi 12rep + Glúteo em pé com caneleira ou Glúteo perna flexionada na polia 15rep
- ▶02 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo



Bloco 03:

- ▶ Levantamento terra ou terra sumô 12 a 15rep + Agachamento curto com peso ou sem peso 20rep + cadeirinha isométrica 30seg ou substituir o agachamento e a cadeirinha por hack machine 15rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

Bloco 04:

- ▶ Stiff 12rep a 15rep + Agachamento completo livre ou smith 12 a 15rep (carga máxima)
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo



Desafio:

- ▶Cadeira extensora
- ▶04 séries seguidas (a cada série aumentar a carga)/30 a 45seg de intervalo
- 1a série 20rep cada
- 2a série 15rep cada
- 3a série 12rep cada
- 4a série 10rep cada

- ▶Panturrilha bilateral
- ▶04 séries seguidas (a cada série aumentar a carga)/30 a 45seg de intervalo
- 1a série 20rep cada
- 2a série 15rep cada
- 3a série 12rep cada
- 4a série 10rep cada



MARUMBA



TREINO FUNCIONAL CORPO TODO



Academia:

AQUECIMENTO CARDIO:

02 exercícios seguidos

30seg de execução cada/sem pausa

10 séries sem intervalo

Swing

Spraw

Bloco 01:

Agachamento com joelhada e rotação de peso 12rep

Agachamento com bíceps rosca martelo 12rep

Sumô com elevação frontal de ombro com rotação em isometria
12rep

Afundo recuo alternado com bíceps rosca direta 10rep

Achamento borboleta com agacha e salta 10rep

Minhoca com duas flexão 5rep



Bloco 02:

CARDIO

05 séries

30seg de execução pausa de 10seg

sem intervalo

Spraw ou outro Cardio

Bloco 03:

CARDIO

05 séries

30seg de execução pausa de 10seg

sem intervalo

Swing ou outro Cardio

06 séries/ 2min 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 ABDÔMEN



✓ TREINO NA ACADEMIA:

bloco

abs supra completo

abs supra simples

abs infra

abs oblíquo rotacional

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



TREINO EM CASA E NA ACADEMIA: AQUECIMENTO

✓ Treino

- ▶ 04 blocos com 02 exercícios seguidos
- ▶ 30seg cada de execução sem pausa
- ▶ 04 séries sem intervalo
- ▶ 1:30 intervalo entre os blocos

BLOCO 1:

- 1 Saltinhos e agacha
- 2 Corridinha parada no lugar

BLOCO 2:

- 1 Salto a frente e volta minhoca
- 2 socos alternados



BLOCO 3:

- 1 Agacha e gira quadril
- 2 chutes alternados

BLOCO 4:

- 1 Burpee ou spraw
- 2 Polichinelo



TREINO NA ACADEMIA:

1 Bloco 01:

- ▶Cadeira extensora 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

BLOCO 2:

- ▶Leg press ou hack machine segurando 4seg embaixo 08rep (carga moderada) + 10 a 12rep completas (aumentar a carga)
- ▶03 séries/ 30 a 45seg de intervalo

BLOCO 3:

- ▶Afundo avanço alternado com halteres 12rep (carga moderada) + Agachamento completo barra livre ou smthi 12 a 15rep (carga máxima)
- ▶03 séries/ 1min de intervalo



BLOCO 4

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

Ou

- ▶ 04 séries carga máxima 10 a 12rep/
45seg de intervalo

DESAFIO:

- ▶ Cadeira extensora 2seg em cima 08rep (carga moderada) + 10rep completas direto ou até falhar (aumentar a carga) + reduz q carga e faz 10rep curtas em cima + cadeirinha/agachamento isométrico 30seg
- ▶ 04 séries/ 1min de intervalo.



MARUMBA



TREINO DE COSTAS, BICEPS E OMBRO



TREINO NA ACADEMIA

Bloco 01:

- ▶ Remada sentada fechada unilateral com duas curtas 08rep + 10rep diretas
- + crucifixo inverso unilateral 12rep
- ▶ 02 séries deste modo/ 30seg de intervalo

BLOCO 2:

- ▶ Puxador fechado frontal 08rep pesadas + reduz a carga 12rep + pull down 15rep + bíceps rosca martelo 15rep + abs bicicletinha 15rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo



BLOCO 3:

- ▶ Puxada aberta frontal 15rep (carga máxima que conseguir) + bíceps rosca alternada 15rep + abs infra deslize ou abs infra elevação da perna 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

BLOCO 4:

- ▶ Desenvolvimento ombro alternado 12rep + desenvolvimento ombro máquina 15rep+ Bíceps rosca direta 07rep debaixo até a metade + 07rep da metade até em cima + 07rep completas (carga máxima que conseguir) + abs supra elevação do tronco 15rep ou fazer o abs na prancha inclinada
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo



Desafio:

- ▶ Elevação frontal pegada supinada, pegada neutra, pegada pronada 07rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo

