



# 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 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 03



# MARUIMBA



## TREINO DE PERNAS



# TREINO NA ACADEMIA

## Bloco 01:

Agachamento completo desce lento e sobe rápido 06rep + agachamento desce rápido e sobe lento completo 06rep + agachamento cadência normal 12rep (aumentar a carga)  
04 séries/ 1min de intervalo  
(realizar essa sequência no agachamento ou no Leg press)

## Bloco 02:

Afundo completo + cadeira extensora unilateral  
03 séries regressivas na mesma perna/ 30seg de intervalo (a cada série aumentar a carga)  
1a série 20rep cada  
2a série 15rep cada  
3a série 12rep cada



## Bloco 03:

Sumô com duas curtas embaixo  
10rep + Leg press ou hack machine  
10rep +  
cadeirinha isométrica 1min  
03 séries/ 1min de intervalo

## Desafio:

FST7 (07series com 12rep e  
30seg de alongamento) sem  
intervalo  
Cadeira extensora 12rep + 30seg  
de alongamento de quadríceps

## Desafio panturrilha livre ou aparelho:

Panturrilha pés para fora 10rep +  
pés para dentro 10rep + pés  
normal 10rep  
04 séries/ 45seg a 1min de  
intervalo



# VIARUMBA



## TREINO DE SUPERIORES – COSTAS, BICEPS E OMBROS.



# TREINO NA ACADEMIA

## 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

## Bloco 02:

Puxador aberto frontal + Remada sentada fechada +  
bíceps rosca martelo + abs  
remador com peso  
03 séries regressivas/ ( a cada série aumentar a  
carga)/ 45seg de intervalo  
1a série 20rep cada  
2a série 15rep cada  
3a série 12rep cada



## Bloco 03:

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

## Bloco 04:

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



## Bloco 5:

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

## Desafio:

Desenvolvimento ombro Arnold ou  
desenvolvimento ombro máquina

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



# MARUMBA



## TREINO DE GLUTEO E POSTERIOR



# Academia:

## TREINO NA ACADEMIA

Ativação:

Abdutor deitada perna estendida 15rep +

Elevação pélvica unilateral (livre ou máquina) 15rep

03 séries na mesma perna/ sem intervalo

## Bloco 01:

Afundo recuo com máxima amplitude no smith (pé da frente no step) elevando o

joelho da perna auxiliar 10rep (carga pesada) + Glúteo 4 apoios no banco com

caneleira ou na polia 12 a 15rep + afundo recuo curto sem levantar o corpo 15 a 20rep

(sem peso)

03 séries na mesma perna/ 1min de intervalo

## Bloco 02:

Elevação pélvica livre ou aparelho

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



## Bloco 03:

Stiff com duas curtas embaixo 06rep  
+ 10rep completas + 10rep curtas só  
embaixo  
(03 séries/ 1min de intervalo)

## Desafio:

Mesa ou cadeira flexora  
04 séries regressivas/ 30seg de intervalo  
A cada série aumentar a carga  
1a série 20rep  
2a série 15rep  
3a série 12rep  
4a série 10rep



# VIARUMBA



## TREINO DE SUPERIOR – PEITO, TRICEPS E OMBRO



## Academia-

### Bloco 01:

Supino fechado + pull over

03 sequências diretas (equivale 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 a 1min intervalo

### Bloco 02:

Supino reto ou supino inclinado livre ou máquina + crucifixo  
peitoral com halteres

ou peck deck + abs remador alternado

03 séries regressivas/ a cada série aumentar a carga

1a série 20rep cada

2a série 15rep cada

3a série 12rep cada

03 séries deste modo/ 45seg a 1min de intervalo



## Bloco 03:

Tríceps coice unilateral na polia ou tríceps corda unilateral na polia

04 séries regressivas trocando o braço

1a série 20rep cada

2a série 15rep cada

3a série 12rep cada

4a série 10rep cada

## Bloco 04:

Tríceps corda 12rep + tríceps banco ou tríceps pulley

15rep + tríceps francês 20rep

+ abs alicate perna flexionada 15rep

03 séries/ 45seg de intervalo

## Desafio:

Elevação lateral de ombro livre ou na máquina 08rep segurando 2seg em cima +

10rep diretas + 10seg de isometria + elevação frontal conjugada com remada alta com

halteres ou na polia 10rep

03 séries/ 1min de intervalo



# VIARUIMBA



## TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



# ✓ TREINO NA ACADEMIA-

## BLOCO 01:

Stiff unilateral + flexor em pé

03 séries regressivas na mesma perna/ a cada série aumentar a carga

1a série 20rep cada

2a série 15rep cada

3a série 10rep cada

## Bloco 02:

Stiff completo ou mesa flexora 15rep

03 séries/ 30 a 45seg de intervalo

## Bloco 03:

Glúteo 4 apoios coice com duas curtas

06rep + 10rep diretas + 10rep curtas (com caneleira ou Glúteo em pé na polia)

04 séries/ 45seg de intervalo



## BLOCO 4:

Glúteo 4 apoios coice com duas curtas 06rep + 10rep diretas + 10rep curtas (com caneleira ou Glúteo em pé na polia)  
04 séries/ 45seg de intervalo

## DESAFIO:

Glúteo 4 apoios coice com duas curtas 06rep + 10rep diretas + 10rep curtas (com caneleira ou Glúteo em pé na polia)  
04 séries/ 45seg de intervalo



# MARUMBA



## TREINO DE ABS COM ALONGAMENTO



## Na academia- BLOCO 1:

Supra curto + Supra completo +  
Um supra curto e Um supra  
completo

## BLOCO 2:

Abs infra pernas alternadas +  
Abs infra perna flexionadas +  
Abs infra perna estendida

## BLOCO 3:

Abs supra completo +  
Abs infra perna estendida +  
Abs remador



3 séries de 25 segundos de execução cada e  
exercício/ pausa de 10 segundos /  
Após o término das 3 séries consecutivas  
realizadas: intervalo de 1:30min  
iniciantes realizar apenas os 2 primeiros  
abdominais com adaptação.

