



# 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?**

# 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!

# MARUIMBA

## 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



# MARUIMBA



## TREINO DE PERNAS





## Bloco 01:

Leg press + 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

## Bloco 02:

Agachamento livre (carga máxima que conseguir) + flexão nórdica reversa ou hack

machine + cadeirinha isométrica 30seg  
03 séries/ 1:30 de intervalo (a cada série aumentar a carga)

1a série 20rep cada+ 30seg de isometria

2a série 15rep cada + 30seg de isometria

3a série 12rep cada + 30seg de isometria



## Bloco 03:

Afundo alternado para frente 12rep + Sumô completo 15rep + sumô curto ou cadeira adutora 20rep  
03 séries/ 45seg de intervalo

## Desafio:

Cadeira extensora 10rep alternadas + 10seg de isometria em cima + aumentar a carga e fazer até a falha  
04 séries/ 45seg de intervalo



# MARUMBA



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



## Bloco 01:

Remada sentada fechada (carga pesada) 10rep +  
diminuir e fazer 12rep + crucifixo  
inverso 15rep + abs lateral 15rep cada lado  
03 séries/ 30 a 45seg de intervalo

## Bloco 02:

Puxador aberto frontal segurando 2seg de isometria  
08rep + 10rep diretas +  
puxada aberta posterior de ombro 15rep + abs  
bicicletinha 15rep  
03 séries/ 30a 45seg de intervalo



## Bloco 03:

Pull down na polia + bíceps rosca martelo

04 séries regressivas/ 30seg de intervalo

(a cada série aumentar a carga)

1a série 20rep cada

2a série 15rep cada

3a série 12rep cada

4a série 10rep cada

## Bloco 04:

Método Rosca 21:

Bíceps rosca curta até a metade 07rep + bíceps

rosca da metade até em cima 07rel +

07rep completas + abs alicate suspenso ou abs

rodinha 15rep

04 séries/ 1min de intervalo (fazer na barra reta)

carga máxima que conseguir



## Desafio:

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



# MARUMBA



## TREINO DE GLUTEO 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:

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 4:

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



# MARUMBA



TREINO DE SUPERIOR –  
PEITORAL,  
TRICEPS E OMBROS



# Academia-

## Bloco 01:

Flexão/ apoio  
GVT (10 séries com 10rep e  
10seg de intervalo)

## Bloco 02:

Supino reto 10rep pesadas + diminui 12rep diretas +  
crucifixo peitoral 15rep +  
tríceps testa unilateral alternado 10rep + 12rep juntos + abs  
remador 20rep  
03 séries/ 30 a 45seg de intervalo



## Bloco 03:

tríceps banco + tríceps francês + supino fechado ou  
tríceps pulley + abs infra perna  
flexionada

03 séries regressivas/ sem intervalo

1a série 20rep cada

2a série 15rep cada

3a série 12rep cada

## Bloco 04:

Tríceps corda + desenvolvimento ombro frontal

04séries regressivas/ sem intervalo

1a série 20rep cada

2a série 15rep cada

3a série 12rep cada

4a série 10rep cada



## Desafio:

Desenvolvimento ombro fazer na máquina  
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



# MARUMBA



## TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



# ✓ TREINO NA ACADEMIA-

## BLOCO 01:

Afundo recuo + afundo curto (livre ou no smthi)

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 09rep cada

3a sequência 06rep cada

4a sequência 04rep cada

5a sequência 02rep cada

02 séries na mesma perna progressiva e regressiva/ 1min de intervalo

## Bloco 02:

Agachamento completo + cadeira extensora + 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



## BLOCO 3:

Elevação pélvica + isometria (livre ou aparelho)

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

## BLOCO 4:

FST7 (07 séries como 12rep e 30seg de alongamento)

Mesa flexora 12rep + alongamento de posterior

30seg





## Desafio:

GVT (10 séries com 10rep e  
10seg de intervalo)  
Panturrilha livre ou máquina



# MARUMBA



## TREINO DE FUNCIONAL DO CORPO TODO



# TREINO EM CASA E NA ACADEMIA: AQUECIMENTO

## ▶AQUECIMENTO CARDIO:

▶03 exercícios seguidos

▶03 séries regressivas

1a série 1min cada

2a série 45seg cada

3a série 30seg cada

**1** Corda ou Polichinelo

**2** Abs subindo o corpo ou abs remador

**3** Prancha Puxa Joelho lateral e frontal alternado

## BLOCO 1:

**1** Agachamento lateral com remada alta unilateral

**2** Agachamento lateral com remada alta unilateral

**3** Tríceps francês com Bom dia

**4** Stiff com desenvolvimento ombro

**5** Afundo recuo alternado com remada curvada fechada

**6** Flexão com Glúteo 4 apoios perna estendida

**7** Agachamento com passada lateral e ombro frontal isométrico

**8** Cadeira isométrica com panturrilha



## BLOCO 2

- ▶ 05 séries de 20seg e pausa de 10seg/ sem intervalo
- ▶ Pula corda ou Polichinelo

## BLOCO 3:

- ▶ 05 séries de 20seg e pausa de 10seg/ sem intervalo
- ▶ Abs subindo o corpo ou Abs remador ou outro Cardio

## BLOCO 4:

- ▶ 05 séries de 20seg e pausa de 10seg/ sem intervalo
- ▶ Abs subindo o corpo ou Abs remador ou outro Cardio



# MARUIMBA



## TREINO DE ABS E ALONGAMENTO



## ✓ TREINO EM CASA E NA ACADEMIA

▶ são 3 blocos / 30sg cada exercício /  
10sg de pausa / 1 min intervalo geral

1- Abs supra completo

2- Lombar super man

3- Abs infra

4- Lombar super man

5- Abs Remador

6- Lombar Super man

▶ alongamento posteriormente

