



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!

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 05



VIARUIMBA



TREINO DE PERNAS



Treino em casa e na academia–Bloco 01:

Agachamento livre ou no Smith

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

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

3a e 4a série:

Agachamento completo (aumentar carga)

12 a 15rep carga máxima que conseguir



Bloco 2:

Cadeira extensora

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

[Imagem]

03 séries (aumentar a carga) 30seg de intervalo

10 a 15rep segurando 2seg em cima



Bloco 3:

Leg press unilateral ou hack machine unilateral ou Afundo completo na mesma perna

04 séries regressivas/ 30seg de intervalo a cada série aumentar a carga

1a série 20rep

2a série 15rep

3a série 12rep

4a série 10rep

Bloco 4:

Leg press 45° + sumô completo + 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



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



VIARUMBA



TREINO DE SUPERIORES – COSTAS, BICEPS E OMBROS.



Bloco 01:

- ▶ Remada curvada ou sentada fechada unilateral alternada 10rep + 12rep juntos + crucifixo inverso (livre ou no peck deck inverso) 15rep + bíceps rosca martelo 15rep
- ▶ 03 séries/ 30seg de intervalo

Bloco 02:

- ▶ Puxador aberto frontal + bíceps rosca direta barra reta ou máquina + Desenvolvimento ombro livre ou máquina
- ▶ 04 séries regressivas/30seg de intervalo
- 1a série 20rep cada
- 2a série 15rep cada
- 3a série 12rep cada
- 4a série 10rep cada



Bloco 03:

- ▶ Pull down na polia + 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

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



Desafio:

- ▶ Elevação lateral de ombro alternada 10rep + elevação lateral cotovelo flexionado 12rep + elevação lateral normal 15rep (livre ou máquina)
- ▶ 03 séries/ 1min de intervalo



MARUMBA



TREINO DE GLUTEO E POSTERIOR



Academia:

▶ ATIVAÇÃO:

- ▶ Abdução 4 apoios cachorrinho ou abdução em pé na polia
- ▶ 03 séries regressivas sem intervalo

1a série 30rep cada

2a série 25rep cada

3a série 20rep cada

Bloco 01:

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

Bloco 02:

- ▶ Afundo recuo com pé na frente no step e elevação do joelho (fazer no smthi) 15rep + glúteo em pé com caneleira ou glúteo em pé perna estendida na polia 15rep
- ▶ 02 séries na mesma perna/ 20seg de intervalo



Bloco 03:

- ▶Stiff completo 15rep + mesa flexora carga máxima até a falha
- ▶03 séries sem intervalo

Desafio:

- ▶Elevação pélvica livre ou máquina + abdução em isometria com Mini band ou cadeira flexora
- ▶04 séries regressivas/ a cada série aumentar a carga/ 20 a 30seg de intervalo
- 1a série 20rep elevação + abdução 30rep
- 2a série 15rep elevação + abdução 25rep
- 3a série 12rep elevação + abdução 20rep
- 4a série 10rep elevação + abdução 15rep



MAROMBA



TREINO DE SUPERIOR, PEITORAL, TRÍCEPS E OMBRO



Academia-

Bloco 01:

Peck deck 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:

Peck deck invertido 15rep + elevação lateral de ombro

15rep + elevação frontal de

ombro 15rep

3 séries

intervalo 45sg

iniciante: fazer 10rep de cada

Bloco 5:

Tri-set: Tríceps pulley na barrinha reta pegada supinada 10rep + tríceps pulley na

barrinha reta pegada pronada 10rep + tríceps pulley corda 10rep realizar a sequências sem intervalo e só depois descansar 45seg

intervalo: 45sg

iniciante: realizar 7rep



Desafio:

03 abs seguidos

Abs remador

Abs rotação de tronco

Abs infra elevação da perna

intervalo 30seg

1o sequência: 20rep

2o sequência: 15rep

3o sequência: 10rep

4o sequência: 15rep

5o sequência: 20rep

Iniciante: 15/12/10/08/10/12/15rep



VIARUIMBA



TREINO DE PERNAS, GLUTEOS E POSTERIOR



✓ TREINO NA ACADEMIA-

BLOCO 01:

- ▶ Abdução lateral, lateralizado e extensão 5rep cada lado com miniband
- ▶ 03 séries seguidas/ sem intervalo

Bloco 02:

- ▶ Glúteo 4 apoios perna estendida 10rep + Glúteo 4 apoios coice conjugado com abdução cachorrinho 10rep + abductor lateral 10rep
- ▶ 03 séries na mesma perna/ 30seg de intervalo

Bloco 03:

- ▶ Afundo recuo no smthi 12rep + Stiff completo ou mesa flexora 15rep
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo



BLOCO 4:

- ▶ Agachamento completo + cadeira extensora + cadeirinha isométrica
- ▶ 04 séries regressivas (a cada série aumentar a carga)/ 1 a 1:30min 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

Bloco 5:

- ▶ Leg press 45° ou Levantamento Terra 12 a 15rep (carga máxima)
- ▶ 03 séries/ 45seg de intervalo



DESAFIO :

- ▶Panturrilha unilateral livre ou aparelho
- ▶04 séries regressivas
- 1a série 25rep cada
- 2a série 20rep cada
- 3a série 15rep cada
- 4a série 10rep cada
- ▶Panturrilha simultânea livre ou aparelho
- ▶04 séries regressivas

[Imagem]

- 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

