

129



Plano de Treino

Plano nº	1	Objetivo	RMG	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	8
----------	---	----------	-----	-------------------	---	---------------	---

Data de Início	Esquema Global de Treino
20-Mai-15	Aq + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento Máquina 1 Máquina 2 Máquina 3	5min	contínuo				
	15min	contínuo	1	à escolha	FC 55-65%	Após CF

FC MÁX	186,8	FC 45%	84,06	FC 55%	102,74	FC 65%	121,47	FC 75%	140,1
		FC 85%	158,78	FC 95%	177,46				

Componente Força

Intervalo de Repouso	30 seg
----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES						
	S	T	Q	Q	S	S

129



Plano de Treino

Plano nº	2	Objetivo	RMG	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	20
----------	---	----------	-----	-------------------	---	---------------	----

Data de Início	Esquema Global de Treino
12-Jun-15	Aq + 2 CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento Máquina 1 Máquina 2 Máquina 3	5min	contínuo				
	20min	contínuo	1	à escolha	FC 65%	Após CF

FC MÁX	186,8	FC 45%	84,06	FC 55%	102,74	FC 65%	121,47	FC 75%	140,1
		FC 85%	158,78	FC 95%	177,46				

Componente Força

Intervalo de Repouso	30 seg
----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES						
	S	T	Q	Q	S	S
Treino em circuito (2 voltas)						

129



Plano de Treino

Plano nº	3	Objetivo	RMG	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	22
----------	---	----------	-----	-------------------	---	---------------	----

Data de Início	Esquema Global de Treino
31-06-2015	Aq + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento	5min	contínuo				
Máquina 1	10min	contínuo	1	Elítica	FC 65%	Após CF
Máquina 2	25min	contínuo	1	passadeira	FC 65-75%	Após CF
Máquina 3						

FC MÁX	186,8	FC 45%	84,06	FC 55%	102,74	FC 65%	121,47	FC 75%	140,1
		FC 85%	158,78	FC 95%	177,46				

Componente Força

Intervalo de Repouso	30 seg
----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S

Cliente

Cliente 2

N.º

560



Plano de Treino

Plano nº	1	Objetivo	RMG	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	8
----------	---	----------	-----	-------------------	---	---------------	---

Data de Início	Esquema Global de Treino
29-Abr-15	Aq + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento Máquina 1 Máquina 2 Máquina 3	10min	contínuo	1	à escolha		
	20min	contínuo	1	à escolha	FC 55-65%	Após CF

FC MÁX	191,2	FC 45%	86,04	FC 55%	105,16	FC 65%	124,28	FC 75%	143,4
		FC 85%	162,52	FC 95%	181,64				

Componente Força

Velocidade de Execução	1x1
------------------------	-----

Intervalo de Repouso	30 seg
----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S

Cliente

Cliente 2

N.º

560



Plano de Treino

Plano n°

2

Objetivo

RMG

Treinos p/ Semana

3

Nº de Sessões

24

Data de Início

20-Mai-15

Esquema Global de Treino

Ag + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento Máquina 1 Máquina 2 Máquina 3	5min	contínuo				
	25min	contínuo	1	à escolha	FC 65-75%	Após CF

FC MÁX	191,2	FC 45%	86,04	FC 55%	105,16	FC 65%	124,28	FC 75%	143,4
		FC 85%	162,52	FC 95%	181,64				

Componente Força

Velocidade de Execução

1x2

Intervalo de Repouso

30 seq

[illegible]

OBSERVAÇÕES

OBSERVAÇÕES						
	S	T	Q	Q	S	S

Cliente

Cliente 2

N.º

560



Plano de Treino

Plano n°

3

Objetivo

RMG

Treinos p/ Semana

3

Nº de Sessões

24

Data de Início	Esquema Global de Treino
17-Jun-15	Aq + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento	5min	contínuo				
Máquina 1	10min	contínuo	1	Remo	FC 65-75%	Após CF
Máquina 2	20min	contínuo	1	Elítica	FC 75%	Após CF
Máquina 3						

FC MÁX	191,2	FC 45%	86,04	FC 55%	105,16	FC 65%	124,28	FC 75%	143,4
		FC 85%	162,52	FC 95%	181,64				

Componente Força

Velocidade de Execução

1x2

Intervalo de Repouso

30 seq

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S

Cliente

Cliente 3

N.º

550



Plano de Treino

Plano n°

1

Objetivo

RMG

Treinos p/ Semana

3

Nº de Sessões

12

Data de Início

16-Apr-15

Esquema Global de Treino

Ag + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento Máquina 1 Máquina 2 Máquina 3	5min	contínuo				
	20min	contínuo	1	à escolha	FC 55-65%	Após CF

FC MÁX	178,8	FC 45%	80,46	FC 55%	98,34	FC 65%	116,22	FC 75%	134,1
		FC 85%	151,98	FC 95%	169,86				

Componente Força

Velocidade de Execução

1x1

Intervalo de Repouso

30 sec

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S

Cliente

Cliente 3

N.º

550



Plano de Treino

Plano nº	2	Objetivo	RMG	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	22
----------	---	----------	-----	-------------------	---	---------------	----

Data de Início	Esquema Global de Treino
15-Mai-15	Aq + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento Máquina 1 Máquina 2 Máquina 3	5min	contínuo				
	25min	contínuo	1	à escolha	FC 55-65%	Após CF

FC MÁX	178,8	FC 45%	80,46	FC 55%	98,34	FC 65%	116,22	FC 75%	134,1
		FC 85%	151,98	FC 95%	169,86				

Componente Força

Velocidade de Execução	1x1
------------------------	-----

Intervalo de Repouso	30 seg
----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S

550



Plano de Treino

Plano nº	3	Objetivo	RMG	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	22
----------	---	----------	-----	-------------------	---	---------------	----

Data de Início	Esquema Global de Treino
08-Jun-15	Aq + 1 (CF + CC) + 2 (CF + CC) + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento	10min	contínuo	1	à escolha	FC 55-65%	
Máquina 1	10min	contínuo	1	elítica	FC 65-75%	Após CF
Máquina 2	10min	contínuo	1	remo	FC 65-75%	Após CF
Máquina 3						

FC MÁX	178,8	FC 45%	80,46	FC 55%	98,34	FC 65%	116,22	FC 75%	134,1
		FC 85%	151,98	FC 95%	169,86				

Componente Força

Intervalo de Repouso	45 seg
----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S
tri-set						

461



Plano de Treino

Plano nº	1	Objetivo	HP	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	16
----------	---	----------	----	-------------------	---	---------------	----

Data de Início	Esquema Global de Treino
06-Abr-15	Aq + CF + CC + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento Máquina 1 Máquina 2 Máquina 3	5min	contínuo	1	à escolha		
	10min	contínuo	1	à escolha	FC 75%	Após CF

FC MÁX	195,4	FC 45%	87,93	FC 55%	107,47	FC 65%	127,01	FC 75%	146,55
		FC 85%	166,09	FC 95%	185,63				

Componente Força

Intervalo de Repouso	45 seg
----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S

461



Plano de Treino

Plano nº	2	Objetivo	HP	Treinos p/ Semana	2	Nº de Sessões	24
----------	---	----------	----	-------------------	---	---------------	----

Data de Início	Esquema Global de Treino
12-Mai-15	Aq + CF + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento	5min	contínuo	1	à escolha		
Máquina 1						
Máquina 2						
Máquina 3						

FC MÁX	195,4	FC 45%	87,93	FC 55%	107,47	FC 65%	127,01	FC 75%	146,55
		FC 85%	166,09	FC 95%	185,63				

Componente Força

Velocidade de Execução	2x2	Intervalo de Repouso	45 seg
------------------------	-----	----------------------	--------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S

461



Plano de Treino

Plano nº	3	Objetivo	HP	Treinos p/ Semana	3	Nº de Sessões	32
----------	---	----------	----	-------------------	---	---------------	----

Data de Início	Esquema Global de Treino
30-Jun-15	Aq + CF + Alongamentos

Componente Cardiovascular

FASE	Duração	Tipo	Séries / Repetições	Exercício / Máquina	Intensidade	Obs
Aquecimento	5min	contínuo	1	à escolha		
Máquina 1						
Máquina 2						
Máquina 3						

FC MÁX	195,4	FC 45%	87,93	FC 55%	107,47	FC 65%	127,01	FC 75%	146,55
		FC 85%	166,09	FC 95%	185,63				

Componente Força

Intervalo de Repouso	1 min
----------------------	-------

[illegible]

OBSERVAÇÕES

	S	T	Q	Q	S	S