

Ficha de Treinamento para Iniciantes

Nome do Aluno: DENNIS FERNADES
 Data Avaliação: 13/04/2006
 Data Reavaliação: 13/05/2006
 Data Início: 13/04/2007
 Duração Treino: 30 dias
 FCM: 198
 Peso: 75
 Idade: 22

Nome do Professor: GRAZIELA AFONSO

Aquecimento: 0 minutos

Seq.:	Exercício:	Séries:	Repetições:	Sobrecarga:	Unidade:	% Peso Corporal:
A	CROSS-OVER EM PÉ	20	0	0	0	0
A	PUXADA COM PEGADA SUPINADA NA POLIA	20	0	0	0	0
A	FLEXÃO ABDOMINAL NA MÁQUINA	20	0	0	0	0
A	ROTAÇÃO DO TRONCO	20	0	0	0	0

Treinamento Aeróbio

Duração: 0 minutos **Intensidade - Frequência Cardíaca Alvo:** 0 à 0 batimentos por minuto

Obs.: Aconselha-se o uso de 5 a 10 minutos de aquecimento antes da execução dos exercícios, e a execução dos exercícios aeróbios ao final da sessão.

Alongamentos: Sequência que atinja todos os grupamentos musculares realizada no início (antes ou depois do aquecimento) e no final da sessão de treinamento com o objetivo de relaxamento muscular.

Periodização:

1º a 6º Treino: 1 Série
 7º a 12º Treino: 2 Séries
 13º Treino em diante: 3 Séries

min.:seg.

Intervalo entre as séries:

	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31
Jan																															
Fev																															
Mar																															
Abr																															
Mai																															
Jun																															
Jul																															
Ago																															
Set																															
Out																															
Nov																															
Dez																															