

PLANO DE TREINO

JENNIFER

Objetivo: glúteos e pernas em destaque, abdômen e costas definidos, com cardio.

SEG	Glúteos + posterior
TER	Quadríceps + abdômen
QUI	Costas + abdômen
SÁB	Glúteos + pernas

Regra principal: técnica primeiro. Quando atingir o máximo de repetições com execução boa, subir um pouco a carga.

Descanso: 2-3 min nos exercícios grandes; 60-120 s nos isoladores.

Esforço: terminar a maioria das séries sentindo que ainda faria 1-3 repetições boas.

SEGUNDA - GLÚTEOS + POSTERIOR

EXERCÍCIO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Hip Thrust	4 x 8-12
Stiff / RDL	3 x 8-12
Búlgaro	3 x 8-12 cada
Mesa flexora	3 x 10-15
Coice no cabo	3 x 12-15 cada
Cadeira abductora	3 x 15-20

Cardio: 15 min moderado

Execução controlada. Se a técnica quebrar, reduza a carga.

TERÇA - QUADRÍCEPS + ABDÔMEN

EXERCÍCIO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Agachamento no Smith	3 x 8-12
Leg press 45°	3 x 10-15
Cadeira extensora	3 x 10-15
Afundo / passada	2 x 10-12 cada
Cadeira adutora	2 x 12-20
Panturrilha	3 x 12-20
Crunch na polia	3 x 10-15
Elevação de pernas	3 x 10-15

Cardio: 15-20 min moderado

Execução controlada. Se a técnica quebrar, reduza a carga.

QUINTA - COSTAS + ABDÔMEN

EXERCÍCIO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Puxada frontal	3 x 8-12
Remada baixa	3 x 8-12
Remada unilateral	3 x 10-12 cada
Crucifixo inverso	2 x 12-15
Rosca direta	2 x 10-15
Tríceps na polia	2 x 10-15
Crunch na polia	3 x 10-15
Prancha	3 x 30-60 s

Cardio: 20-25 min moderado

Execução controlada. Se a técnica quebrar, reduza a carga.

SÁBADO - GLÚTEOS + PERNAS

EXERCÍCIO	SÉRIES / REPETIÇÕES
Hip Thrust	3 x 6-10
Agachamento	3 x 8-12
Leg press 45°	3 x 10-15
Cadeira flexora	3 x 10-15
Extensão de quadril no cabo	2 x 12-15 cada
Abdução no cabo	3 x 12-20 cada
Cadeira abduutora	2 x 15-25

Cardio: 15 min moderado

Execução controlada. Se a técnica quebrar, reduza a carga.

ÁGUA + OBSERVAÇÃO FINAL

Água: enquanto o peso real não for conhecido, usar como referência prática cerca de **2,0-2,3 L em dias sem treino** e **2,3-2,8 L em dias de treino**, distribuídos ao longo do dia. Calor e suor podem aumentar a necessidade.

Dieta: por enquanto o foco é o treino. Porém, para chegar mais perto do físico de referência, alimentação adequada será importante para ganhar massa em pernas/glúteos e melhorar a definição abdominal. Quando houver peso e altura medidos, essa parte pode ser calculada de forma individual.

Hip dips: o treino pode melhorar o contorno desenvolvendo glúteos, especialmente com abduções e exercícios de extensão do quadril, mas a estrutura da pelve também influencia o formato.

Acompanhamento: fotos semelhantes a cada 6-8 semanas + registro das cargas. Não trocar o treino toda semana.

Se surgir dor articular aguda ou persistente, interromper o exercício e procurar avaliação profissional. Um profissional de Educação Física presencial pode corrigir a execução e os ajustes das máquinas.