AVISO! desafio#30dias DESENVOLVENDO • SAÚDE

Se você tem algum problema de saúde, certifique-se de verificar sua condição com um médico antes de iniciar os treinos do Desafio de 30 dias.

ESSES EXERCÍCIOS SÃO EXTREMAMENTE POTENTES.

Infelizmente por ser um programa muito eficaz, o participante do desafio corre o risco de sentir fortes dores musculares ou até se ferir caso os exercícios forem mal executados. A menos que você tenha alguma experiência ou conhecimento especifico com os exercícios deste desafio, é melhor que você comece devagar e respeite seus limites antes de executar o treino por completo (isso significa diminuir a quantidade de repetições, pesos e etc em relação ao recomendado no desafio) e se possível peça ajuda ao instrutor de sua academia.

Antes de começar o desafio de 30 dias é de extrema importância que você aprenda sobre o seu próprio corpo e suas limitações. Em outras palavras, comece lentamente, com baixo peso, com menos repetições para então progredir lentamente. Se houver alguma dúvida ou dificuldade ao executar o exercício, você deve PARAR e certificar-se com um médico ou profissional de educação física, para entender como esse exercício em específico poderia te afetar pessoalmente.

PERIGO: Existe uma condição muito rara em que você pode trabalhar seu corpo com tanta força (ou seja, fazer os exercícios de maneira INCORRETA) que poderia ocorrer dor severa, inflamação, lesão e até mesmo a morte. Isso apenas acontecerá se você for ALÉM do seu limite. É MUITO IMPORTANTE QUE VOCE NUNCA ULTRAPASSE SEUS LIMITES. Se você sofre de dor intensa, inchaço, dificuldade em usar um músculo e/ou especialmente se a sua urina estiver "colorida", você deve procurar um médico IMEDIATAMENTE!

Em toda a extensão permitida por lei: (i) em nenhum caso os envolvidos no Desafio de 30 dias serão responsabilizados por quaisquer danos diretos, indiretos, incidentais, especiais, conseqüentes, punitivos ou exemplares, incluindo, mas não limitado aos prejuízos causados por lesão, morte e / ou quaisquer outros danos ou perdas intangíveis.

desafio#30dias
DESENVOLVENDO • SAÚDE

Dia 1 - Pernas e Core (Nucleo)

DESCANSE DE 45 A 60 SEGUNDOS ENTRE CADA EXERCÍCIO
MANTENHA-SE HIDRATADO

ESTE TREINO FOI DESENVOLVIDO PELO PROFISSIONAL DE EDUÇÃO FISICA MATTHEW WENDT E TEM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Cardio - o que preferir

De 10 a 15 mins

Leg Press - Maquina

3 series de 12 a 15 rep

Prancha - Jacks

3 series de 1 min cada

Mesa Flexora

3 series de 12 a 15 rep

Afundo com peso

3 series de 1 min cada

Cadeira Extensora

3 series de 12 a 15 rep

Abdominal com giro

3 series de 1 min cada

Bicicleta (Alta intensidade)

1 a 3 minutos

ALONGAR AO TERMINAR O TREINO

desafio#30dias
DESENVOLVENDO • SAÚDE

Dia 2 - Peito, Ombro e Triceps

DESCANSE DE 45 A 60 SEGUNDOS ENTRE CADA EXERCÍCIO
MANTENHA-SE HIDRATADO

ESTE TREINO FOI DESENVOLVIDO PELO PROFISSIONAL DE EDUÇÃO FISICA MATTHEW WENDT E TEM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Cardio - o que preferir

De 10 a 15 mins

Supino inclinado

3 series de 12 a 15 rep

Ombro lateral com halter

3 series de 12 a 15 rep

Peck-Deck

3 series de 12 a 15 rep

Press de ombro

3 series de 12 a 15 rep

Triceps extensao - maquina

3 series de 12 a 15 rep

Triceps na corda

3 series de 1 min cada

Flexoes

Faça o máximo que conseguir em 1 min

ALONGAR AO TERMINAR O TREINO

desafio#30dias
DESENVOLVENDO • SAÚDE

Dia 3 - Costas, Biceps e Bumbum

DESCANSE DE 45 A 60 SEGUNDOS ENTRE CADA EXERCÍCIO
MANTENHA-SE HIDRATADO

ESTE TREINO FOI DESENVOLVIDO PELO PROFISSIONAL DE EDUÇÃO FISICA MATTHEW WENDT E TEM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Cardio - o que preferir

De 10 a 15 mins

Puxada na frente

3 series de 12 a 15 rep

Agachamento 1 perna por vez (com halteres)

3 series de 12 a 15 rep

Remada baixa - maquina

3 series de 12 a 15 rep

Afundo com peso

3 series de 12 a 15 rep

Rosca com barra reta

3 series de 12 a 15 rep

STIFF com peso

3 series de 12 a 15 rep

Prancha - Kickback

3 series de 1 min cada

ALONGAR AO TERMINAR O TREINO

desafio#30dias
DESENVOLVENDO SAÚDE

Dia 4 - Braço e Core (nucleo)

DESCANSE DE 45 A 60 SEGUNDOS ENTRE CADA EXERCÍCIO
MANTENHA-SE HIDRATADO

ESTE TREINO FOI DESENVOLVIDO PELO PROFISSIONAL DE EDUÇÃO FISICA MATTHEW WENDT E TEM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Cardio - o que preferir

De 10 a 15 mins

Desenvolvimento - ombro

3 series de 12 a 15 rep

Triceps extensao - maquina

3 series de 12 a 15 rep

Triceps na corda

3 series de 12 a 15 rep

Levantamento lateral com peso

3 series de 12 a 15 rep

Flexao com peso

3 series de 12 a 15 rep

Prancha (aranha)

3 series de 12 a 15 rep

Triceps - testa

3 series de 12 a 15 rep

ALONGAR AO TERMINAR O TREINO

desafio#30dias
DESENVOLVENDO • SAÚDE

Dia 5 - Perna

DESCANSE DE 45 A 60 SEGUNDOS ENTRE CADA EXERCÍCIO
MANTENHA-SE HIDRATADO

ESTE TREINO FOI DESENVOLVIDO PELO PROFISSIONAL DE EDUÇÃO FISICA MATTHEW WENDT E TEM TODOS OS DIREITOS RESERVADOS

Cardio - o que preferir

De 10 a 15 mins

Leg Press - Maquina

3 series de 12 a 15 rep

Agachamento

3 series de 1 min cada

Mesa Flexora

3 series de 12 a 15 rep

Afundo com peso

3 series de 12 a 15 rep

Cadeira extensora

3 series de 12 a 15 rep

Afundo alterando com salto

3 series de 1 min cada

Bicicleta (Alta intensidade)

1 a 3 minutos

ALONGAR AO TERMINAR O TREINO