

# Plano de Treino Semanal com Elásticos de Resistência

## Segunda-feira - Pernas & Glúteos

- Agachamento com elástico (acima dos joelhos) - 4x12
- Avanço (lunge) com elástico preso ao pé - 3x10 cada perna
- Elevação de glúteos (hip thrust) com elástico - 4x15
- Abdução de quadril em pé (mini band) - 3x12 por lado
- Elevação lateral de perna deitada (mini band) - 2x20 por lado

## Terça-feira - Peito, Ombros e Tríceps

- Chest press com elástico preso atrás - 3x12
- Desenvolvimento de ombros (em pé sobre o elástico) - 3x10
- Tríceps kickback com elástico - 3x12 cada braço
- Elevação lateral de ombros - 3x12
- Push-up com mini band nos braços (opcional) - 2x até falhar

## Quarta-feira - Descanso ou Treino Leve

- Sugestão: alongamentos e mobilidade com elástico

## Quinta-feira - Costas e Bíceps

- Remada sentada com elástico - 4x12
- Remada alta (elástico sob os pés, puxar até peitoral) - 3x10
- Bíceps curl com elástico (em pé sobre ele) - 3x15
- Face pull com elástico preso na altura do rosto - 3x12
- Pull-aparts (abrir o elástico com os braços esticados) - 2x20

## Sexta-feira - Core & Estabilização

- Prancha com mini band nos tornozelos (toques laterais) - 3x30 seg
- Pallof press (anti-rotação) - 3x10 por lado
- Russian twist com elástico estendido - 3x15
- Elevação de pernas com elástico preso nos pés - 3x12

## **Plano de Treino Semanal com Elásticos de Resistência**

Superman com elástico (costas e lombar) - 3x15

### **Sábado - Corpo Inteiro Funcional**

Agachamento com remada (elástico preso embaixo) - 3x12

Avanço + elevação frontal de ombro - 3x10

Chest press com elevação de joelho - 3x12

Flexão + abertura lateral com mini band - 3x até falhar

Prancha com remada unilateral - 3x10 por lado

### **Domingo - Descanso ou Atividade Leve**

Sugestão: caminhada, ioga ou alongamento com elástico