



BEM-VINDO À TRIBO UP!

# PLANO DE ADAPTAÇÃO

TREINO



MUSCULAÇÃO E  
CARDIO

—  
200 a 250 kcal  
30 a 40 min.

TREINO



AULA DE  
GRUPO

—  
45 a 60 min.

TREINO



MUSCULAÇÃO E  
CARDIO

—  
200 a 250 kcal  
30 a 40 min.

1

## MUSCULAÇÃO E CARDIO

200 a 250 kcal  
30 a 40 minutos



### PASSADEIRA

VELOCIDADE - MINUTOS 10

INCLINAÇÃO 2 F.C.(BPM) -



### SUPINO VERTICAL EM MÁQUINA

4 SÉRIES CARGA(KG) MODERADA

12 REPETIÇÕES INTERV. 60 SEG



### PRENSA EM MÁQUINA

4 SÉRIES CARGA(KG) MODERADA

12 REPETIÇÕES INTERV. 60 SEG



### REMO PUXADOR PEGA FECHADA EM MÁQ. 5 ESTAÇÕES

4 SÉRIES CARGA(KG) MODERADA

12 REPETIÇÕES INTERV. 60 SEG



### ALONGAMENTO PEITORAL

2 SÉRIES SEGUNDOS 20



### ALONGAMENTO QUADRÍCEPS

2 SÉRIES SEGUNDOS 20



### ALONGAMENTO LOMBARES

2 SÉRIES SEGUNDOS 20



### ELÍPTICA

VELOCIDADE - MINUTOS -

NÍVEL - F.C.(BPM) -

OBJETIVO CALÓRICO 50 KCAL



### REMO

VELOCIDADE - MINUTOS -

NÍVEL - F.C.(BPM) -

OBJETIVO CALÓRICO 50 KCAL

2

## AULA DE GRUPO

**45 a 60 minutos**

Escolha uma aula que se adeque ao seu objetivo.

**AULAS DE CARDIO**  
(DESGASTE CALÓRICO)

**CYCLING**  
**BODY JUMP**  
**ZUMBA**

**TONIFICAÇÃO**  
(TONIFICAÇÃO MUSCULAR)

**DUMBBELLS**  
**BODY PUMP**  
**LOCALIZADA**  
**GAP**

**RELAXAMENTO**  
(RELAXAMENTO E POSTURA)

**PILATES**  
**YOGA**

**fitnessup**<sup>®</sup>  
WAKE UP FOR UP

**INFORME-SE NA RECEÇÃO SOBRE  
COMO RESERVAR A SUA VAGA.  
OU RESERVE ATRAVÉS DA APP.**

Download on the  
**App Store**

GET IT ON  
**Google Play**

**fitnessup**<sup>®</sup>  
WAKE UP FOR UP

3

## MUSCULAÇÃO E CARDIO

200 a 250 kcal  
30 a 40 minutos

1



### ELÍPTICA

VELOCIDADE - MINUTOS 10

NÍVEL 2 F.C.(BPM) -

2



### FLEXÃO NA MÁQUINA DEITADO

4 SÉRIES CARGA(KG) MODERADA

12 REPETIÇÕES INTERV. 60 SEG

3



### PRESS DE OMBROS EM MÁQUINA DE PLACAS

4 SÉRIES CARGA(KG) MODERADA

12 REPETIÇÕES INTERV. 60 SEG

4



### FLEXÃO DE TRONCO, MÃOS NO JOELHO

4 SÉRIES CARGA(KG) PESO CORPORAL

12 REPETIÇÕES INTERV. 60 SEG

5



### ALONGAMENTO ISQUIOTÍBIAIS

2 SÉRIES SEGUNDOS 20

6



### ALONGAMENTO DELTOIDE

2 SÉRIES SEGUNDOS 20

7



### ALONGAMENTO ABDOMINAL

2 SÉRIES SEGUNDOS 20

8



### BICICLETA VERTICAL

VELOCIDADE - MINUTOS -

INCLINAÇÃO NÍVEL 2 F.C.(BPM) -

OBJETIVO CALÓRICO 50 KCAL

9



### PASSADEIRA

VELOCIDADE - MINUTOS -

INCLINAÇÃO 2 F.C.(BPM) -

OBJETIVO CALÓRICO 50 KCAL