

# TREINANDO COM A BELLA

#DesafioVibesNaturebas

— — — — —  
**Escrito por**

**Bella Russo**



# Introdução

**5 semanas completas de treino de Superior, Inferior, Abdominal e Cardio!**

Junto com esse pacote de treino, você tem acesso exclusivo ao grupo do Facebook

***(CLIQUE AQUI PARA TER ACESSO AO GRUPO)***



CLIQUE NOS LINKS ABAIXO PARA SEGUIR A

MINHA JORNADA:

INSTAGRAM - @ISABELLARUSSO

YOUTUBE.COM/BELLARUSSO



	<b>SEG</b>	<b>TER</b>	<b>QUA</b>	<b>QUI</b>	<b>SEX</b>	<b>SAB</b>	<b>DOM</b>
<b>SEM 1</b>	LEG DAY A	SUPERIOR A	LEG DAY B	ABS & CARDIO	SUPERIOR B	LEG DAY A	OFF
<b>SEM 2</b>	SUPERIOR A	LEG DAY B	SUPERIOR B	LEG DAY A	ABS & CARDIO	SUPERIOR A	OFF
<b>SEM 3</b>	LEG DAY B	SUPERIOR B	LEG DAY A	SUPERIOR A	OFF	ABS & CARDIO	LEG DAY B
<b>SEM 4</b>	SUPERIOR B	LEG DAY C	ABS & CARDIO	SUPERIOR C	LEG DAY B	OFF	SUPERIOR B
<b>SEM 5</b>	LEG DAY C	SUPERIOR C	ABS & CARDIO	SUPERIOR A	LEG DAY A	OFF	SUPERIOR C

# Aquecimento

-> Essas são apenas recomendações!

## Para Inferior: 3 rounds

Quatro apoios: 10 repetições de cada

Elevação do quadril no solo: 20 repetições trazendo os joelhos pra fora (com ou sem elástico de resistência acima da linha do joelho)

Cat and Cow: 10 repetições

Monster Walk com elástico de resistência no calcanhar: 10 repetições de cada direção

Russian Baby Makers: 10 repetições

## Para Superior: 3 rounds

Rotação dos braços: 10 repetições de cada

Extensão do elástico de resistência: 10 repetições

Cat and Cow: 10 repetições

Prancha: 2x 30 segundos

Downdog & Cobra: 10 repetições

# SUPERIOR A

Sets

Reps

Observação

Barra Fixa  
- pegada aberta  
- pegada perto  
- pegada de chin up

3

5  
(de cada)

Com ou sem  
assistência

Puxada de Dorsais em  
polia alta e alternada

4

10  
(cada lado)

Moderado - Leve

Pull Over com pegada supinada

3

12

Moderado -  
Pesado

**SUPERSET:**

Flexão de braço

(pode ser feito com joelho no chão)

2

Até a  
falha

<b>SUPERIOR A</b> continuação	Sets	Reps	Observação
Remada horizontal com barra	3	12	Moderado - Pesado
Remada unilateral no banco com halteres	4	8 (cada lado)	Moderado - Pesado
Rosca alternada <b>SUPERSET:</b> Rosca com elástico de resistência	3  2	12 (cada lado)  Até a falha	Moderado - Leve

<b>SUPERIOR B</b>	Sets	Reps	Observação
<p>Elevação Lateral seguida por Elevação Frontal (os dois equivalem a 1 rep)</p>	1	15	Leve
<p>Remada Vertical (com a barra ou halteres)</p>	4	12	Moderado
<p><b>DROPSET:</b> Desenvolvimento sentado no banco</p>	4	15	Moderado - Pesado
	3	5-8 8-12 12-15	Pesado Moderado Leve

<b>SUPERIOR B</b> continuação	Sets	Reps	Observação
Triceps sentado com a barra	3	10	Moderado -Pesado
Dips no banco ou na barra (avançado)	3	até a falha	
Supino no banco inclinado (com a barra)	3	10	Pesado
<b>SUPERSET:</b> Supino no banco reto com halteres e alternando braço	2	12 (cada lado)	Leve



SUPERIOR C	Sets	Reps	Observação
Barra Fixa -pegada normal	3	Até a falha	
Desenvolvimento alternado com rotação	3	10 (cada lado)	Moderado - Pesado
Remada vertical & Elevação Frontal com elástico de resistência (os dois equivalem a 1 rep)	3	10	Resistência - Moderada

<b>SUPERIOR C</b> continuação	Sets	Reps	Observação
Elevação Lateral alternada (um braço de cada vez, com halteres)	3	12 de cada lado	
Pullover no banco (com halteres ou barra)	3	12	Moderado - Pesado
Shoulder Taps	3	20	Rotação mínima do quadril, controle no movimento

# LEG DAY A

## Observação

### **Minuto 0-2-4-6-8**

10 Agachamentos com peso  
(barra livre)

### **Minuto 1-3-5-7-9**

10 Agachamentos livre

- > Descanse o tempo que resta no minuto
- > Moderado - Leve
- > Com elástico de resistência acima da linha do joelho

### **Minuto 0-2-4-6-8**

10 Elevação Pélvica no banco  
(barra no quadril)

### **Minuto 1-3-5-7-9**

15 Elevação Pélvica no banco

- > Descanse o tempo que resta no minuto
- > Moderado - Leve
- > Com elástico de resistência

# LEG DAY A

continuação

Sets

Reps

Observação

Bulgarian Split Squats  
(com halteres)

3

12  
cada lado

Moderado - Leve

Abductor  
& Adductor

3

15  
de cada

Moderado - Leve

Também pode ser feito com o  
elástico de resistencia  
abaixo da linha joelho

LEG DAY B	Sets	Reps	Observação
Levantamento Terra SUMO	2	8-10	Moderado - Leve
	3	10-12	Moderado - Pesado
Good Morning	3	15	Moderado
Quatro Apoios alternando a perna	4	15	Com elástico de resistencia acima da linha do joelho

# LEG DAY B

continuação

Sets

Reps

Observação

**2 rounds:**  
Leg Press

1

8

Pesado - usar o mesmo peso em todos os sets

1

até a falha

Descansar 15 segundos entre sets e

1

até a falha

2 minutos entre rounds

# LEG DAY C

Sets

Reps

Observação

Agachamento  
(barra livre)

2

8-10

Leve

4

5-8

Pesado - aumentar o peso  
cada semana

Afundo andando  
(com halteres - um de  
cada lado)

4

10  
de cada  
lado

Moderado

# LEG DAY C

continuação

Sets

Reps

Observação

Leg Curls

3

15

Devagar  
e controlado

Extensão dos pés

3

12

Leve, devagar  
e controlado

Extensão do Quadil no chão

4

Até a  
falha



# ABDOMINAL

-> Pode escolher qualquer uma das opções abaixo para fazer 3 vezes na semana depois do treino

## Opção 1:

5 rounds de:

20 Canoinha ou  
Hollow Rocks

20 Sit Ups

20 Prancha com  
flexão de braço

## Opção 2:

3 rounds de:

30 segundos on  
30 segundos on  
30 segundos on  
60 segundos off

Prancha com rotação  
lateral (Direita)

Prancha com rotação  
lateral (Esquerda)

Hollow Hold

## Opção 3:

TABATA: 8x  
20 segundos on  
10 segundos off

Superman  
Bicycles

# CARDIO

**(Escolha uma das 3 opções em dias variados para fazer depois de qualquer um dos treinos de Superior ou Leg day)**

## PARA AQUECER:

**Recomendo 2-3 de  
trote leve entre  
8-9km por hora!**



## TREINO 1:

**4 séries de 3 minutos**

**60 segundos @12.7km inclinação 0.0  
45 segundos @12.7km inclinação 8.0  
30 segundos @8km inclinação 0.0  
30 segundos @14km inclinação 0.0**

# CARDIO

(Escolha uma das 3 opções em dias variados para fazer depois de qualquer um dos treinos de superior ou leg day)

## TREINO 2:

### 1 série:

30 segundos @11km inclinação 8.0

30 segundos @8km inclinação 4.0

30 segundos @14km inclinação 4.0

**1 minuto de descanso**

30 segundos @11.7km inclinação 6.0

30 segundos @8km inclinação 3.0

30 segundos @14.5km inclinação 3.0

**1 minuto de descanso**

30 segundos @14km inclinação 4.0

30 segundos @8km inclinação 2.0

30 segundos @15km inclinação 2.0

## TREINO 3:

### 4 séries de 3 minutos:

60 segundos @14.5km inclinação 0.0

45 segundos @14.5km inclinação 4.0

30 segundos @8km inclinação 0.0

30 segundos @15.5km inclinação 0.0

# CARDIO

**Escolha QUATRO opções da lista abaixo e complete quatro rodadas com um minuto de descanso no entre os exercícios:**

- Thruster com halteres ou bola (15 REPS)
- Tocando e alterando a ponta dos pés (50 REPS)
- Prancha com flexão de braço (15 REPS)
- Burpees (15 REPS)
- Step Ups com explosão (10 CADA PE)
- Agachamento com pulo (20 REPS)
- Salto Afundo Alternado (20 CADA UM)
- Corda ou Double Unders
- Mountain Climbers (30 REPS)

