



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[®]
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[®]
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