

PROGRAMAÇÃO SEMANAL DESAFIO 7D

GF PERFORMANCE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

OXY RUNNING FITNESS

GF PERFORMANCE

SEMANA DE TREINAMENTO #01

ORGANIZAÇÃO DE ROTINA SEMANAL DE TREINAMENTO		
DIAS DA SEMANA	SESSÃO DE TREINO 01 (1° PERÍODO)	SESSÃO DE TREINO 02 (2° PERÍODO)
SEGUNDA-FEIRA	SESSÃO OXY RUNNING #01	EXTRA: HIPERTROFIA #01
TERÇA-FEIRA	SESSÃO DE HIIT LONGO	EXTRA: HIPERTROFIA #02
QUARTA-FEIRA	SESSÃO OXY RUNNING #02	EXTRA: HIPERTROFIA #03
QUITNA-FEIRA	SESSÃO DE HIIT MÉDIO	EXTRA: HIPERTROFIA #04
SEXTA-FEIRA	SESSÃO OXY RUNNING #03	EXTRA: HIPERTROFIA #05
SÁBADO	LONGÃO	EXTRA: RECOVERY
DOMINGO	----------	----------

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

OXY RUNNING FITNESS

GF PERFORMANCE

SESSÃO OXY RUNNING #01 - SEMANA 01, DIA 01

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB.	2	8-10	LIVRE
SIDE HIP MOBILITY	2	8-10	LIVRE
AFUNDO 1, 2, 3	2	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO
SUPERSET 01			
AGACHMENTO + AFUNDO	4	10	30-60 SEGS
AGACHMENTO + AFUNDO REVERSO	4	10	30-60 SEGS
SUPERSET 02			
AFUNDO LATERAL	4	10	30-60 SEGS
DOUBLE KB KNEE TO FLOOR	4	10	30-60 SEGS
SUPERSET 03			
SOLEUS STEP HOLD	4	10	30-60 SEGS
PANTURRILHA UNILATERAL EM PÉ	4	10	30-60 SEGS

EXTRA: ALONGAMENTO FINAL			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

OXY RUNNING FITNESS

GF PERFORMANCE

VERSÃO EM CASA: SESSÃO OXY RUNNING #01 - SEMANA 01, DIA 01

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB.	2	8-10	LIVRE
SIDE HIP MOBILITY	2	8-10	LIVRE
FFE DYN HIP EXT.	2	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO
SUPERSET 01			
AGACHMENTO + AFUNDO	4	10	30-60 SEGS
AGACHMENTO + AFUNDO REVERSO	4	10	30-60 SEGS
SUPERSET 02			
AFUNDO LATERAL	4	10	30-60 SEGS
AGACHAMENTO UNILATERAL	4	10	30-60 SEGS
SUPERSET 03			
PANTURRILHA EM AFUNDO	4	10	30-60 SEGS
PANTURRILHA UNILATERAL EM PÉ	4	10	30-60 SEGS

EXTRA: ALONGAMENTO FINAL			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

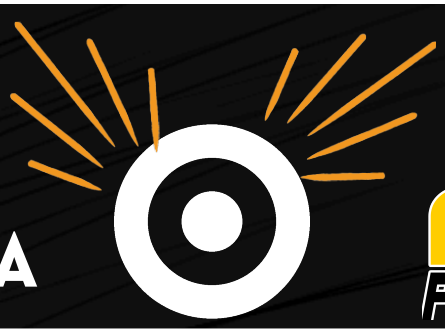
SESSÃO DE RES. DE FORÇA MMII - SEMANA 01, DIA 01

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
FLOOR HIP MOB.	2	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP MOBILITY	2	8-10	LIVRE	1-0-1
AFUNDO 1, 2, 3	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SUPERSET 01				
LEG PRESS	4	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
BÚLGARO	4	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
SUPERSET 02				
MESA FLEXORA	4	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
CADEIRA FLEXORA	4	12-15	60-90 SEGS	2-0-4
SUPERSET 03				
PANTURRILHA EM PÉ	4	12-15	60-90 SEGS	2-1-1
PANTURRILHA UNILATERAL EM PÉ	4	12-15	60-90 SEGS	2-1-1

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA



GF PERFORMANCE

SESSÃO DE HIIT LONGO - SEMANA 01, DIA 02

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	TEMPO DE ESTÍMULO	TEMPO DE DESCANSO	PACE
HIIT LONGO	10	120"	30 SEGS	120% VO2 40% VO2

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
MOB + EST QUADRIL FRONTAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1
QUAD. STRETCH	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE BÍCEPS E TRÍCEPS - SEMANA 02, DIA 02

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
FLOOR HIP MOB. + TWIST	1	8-10	LIVRE	1-0-1
TORÁCICA MOB.	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SNAKE STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SUPERSET 01				
BÍCEPS HALTERES	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
BÍCEPS ALT. HALT.	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
SUPERSET 02				
TRÍCEPS NA POLIA	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
TRÍCEPS HALTER	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
SUPERSET 03				
TRÍCEPS BARRA W POLIA	5	12-15	60-90 SEGS	2-1-1
ROSCA DIRETA BARRA	5	12-15	60-90 SEGS	2-1-1
RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

OXY RUNNING FITNESS

GF PERFORMANCE

SESSÃO OXY RUNNING #02 - SEMANA 01, DIA 03

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB.	2	8-10	LIVRE
SIDE HIP MOBILITY	2	8-10	LIVRE
FFE DYN HIP EXT.	2	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO
ADUÇÃO NA BAND	4	10	30-60 SEGS
RESISTED STEP DOWN UNI.	4	10	30-60 SEGS
PANTURRILHA SOLEO UNI.	4	10	30-60 SEGS
ABDUÇÃO RESISTIDA	4	10	30-60 SEGS
PONTE ELEVADA C/ ANILHA	4	10	30-60 SEGS

CORRIDA			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	DISTÂNCIA/TEMPO	TEMPO DE DESCANSO
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

VERSÃO EM CASA: SESSÃO OXY RUNNING #02 - SEMANA 01, DIA 03

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB.	2	8-10	LIVRE
SIDE HIP MOBILITY	2	8-10	LIVRE
FFE DYN HIP EXT.	2	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO
ADUÇÃO NA BAND	4	10	30-60 SEGS
STEP DOWN UNI.	4	10	30-60 SEGS
PANTURRILHA SOLEO UNI.	4	10	30-60 SEGS
ABDUÇÃO RESISTIDA	4	10	30-60 SEGS
PONTE ELEVADA C/ ROTAÇÃO	4	10	30-60 SEGS

CORRIDA			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	DISTÂNCIA/TEMPO	TEMPO DE DESCANSO
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE PEITO E COSTAS - SEMANA 01, DIA 03

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
FLOOR HIP MOB. + TWIST	1	8-10	LIVRE	1-0-1
TORÁCICA MOB.	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SNAKE STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SUPERSET 01				
SUPINO RETO	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
SUPINO HALT. ALT.	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
SUPERSET 02				
REMADA CURVADA	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
REMADA CURVADA ALT.	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
SUPERSET 03				
REMADA V	4	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
PECK DECK	4	12-15	60-90 SEGS	2-0-1

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE HIIT MÉDIO - SEMANA 01, DIA 04

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SIDE HIP MOB	1	8-10	LIVRE	1-0-1
QUADRÍCEPS DYN. STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP FALL	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	TEMPO DE ESTÍMULO	TEMPO DE DESCANSO	PACE
HIIT MÉDIO	15	60"	30 SEGS	3' 51" 15' 23"

RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
MOB + EST QUADRIL FRONTAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1
QUAD. DYNAMIC STRETCH	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS	1-0-1

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE TRAPÉZIO E OMBRO - SEMANA 01, DIA 04

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
FLOOR HIP MOB. + TWIST	1	8-10	LIVRE	1-0-1
TORÁCICA MOB.	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SNAKE STRETCH	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SUPERSET 01				
ELEVAÇÃO LATERAL	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
ELEVAÇÃO FRONTAL	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
SUPERSET 02				
BARRA FIXA	5	ATÉ A FALHA	60-90 SEGS	2-0-1
SHOULDER PRESS HALTERES	5	12-15	60-90 SEGS	2-0-1
RELAXAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

OXY RUNNING FITNESS

GF PERFORMANCE

SESSÃO OXY RUNNING #03 - SEMANA 01, DIA 05

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB.	2	8-10	LIVRE
SIDE HIP MOBILITY	2	8-10	LIVRE
AFUNDO 1, 2, 3	2	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	REPS	TEMPO DE EXECUÇÃO	TEMPO DE DESCANSO
SUPERSET 01			
POUSO UNILATERAL	4	10 CADA LADO	30-60 SEGS
DOUBLE TO SL BOX JUMP	4	4-6	30-60 SEGS
SUPERSET 02			
SALTITOS	4	20	30-60 SEGS
SIDE JUMP	4	10	30-60 SEGS
SUPERSET 03			
ACELERAÇÃO NA CAIXA	4	10 CADA LADO	30-60 SEGS
TRAMPOLINE SL JUMP	4	20 CADA	30-60 SEGS

CORRIDA			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	DISTÂNCIA/TEMPO	TEMPO DE DESCANSO
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

OXY RUNNING FITNESS

GF PERFORMANCE

VERSÃO EM CASA: SESSÃO OXY RUNNING #03 - SEMANA 01, DIA 05

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB.	2	8-10	LIVRE
SIDE HIP MOBILITY	2	8-10	LIVRE
FFE DYN HIP EXT.	2	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	REPS	TEMPO DE EXECUÇÃO	TEMPO DE DESCANSO
SUPERSET 01			
POUSO UNILATERAL	4	10 CADA LADO	30-60 SEGS
DOUBLE TO SL DIST. JUMP	4	4-6	30-60 SEGS
SUPERSET 02			
SALTITOS	4	20	30-60 SEGS
SIDE JUMP	4	10	30-60 SEGS
SUPERSET 03			
ACELERAÇÃO NA PAREDE	4	10 CADA LADO	30-60 SEGS
SKIP TO SL DIST. JUMP	4	7 CADA LADO	30-60 SEGS

CORRIDA			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	DISTÂNCIA/TEMPO	TEMPO DE DESCANSO
LAYED HIP MOB.	1	10 CADA	LIVRE

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

SESSÃO DE CORE - SEMANA 01, DIA 05

AQUECIMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
FLOOR HIP MOB.	1	8-10	LIVRE	1-0-1
SIDE HIP MOBILITY	1	8-10	LIVRE	1-0-1
AFUNDO 1, 2, 3	1	8-10	LIVRE	1-0-1

SESSÃO DE TREINAMENTO				
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO	CADÊNCIA
SUPERSET 01				
ANTI-ROTAÇÃO NA POLIA	5	30-60 SEGS	60-90 SEGS	LIVRE
PRANCHA NO BOSU	5	30-60 SEGS	60-90 SEGS	------
SUPERSET 02				
PRANCHA	5	30-60 SEGS	60-90 SEGS	------
PRANCHA LATERAL 3 APOIOS ISO	5	30-60 SEGS	60-90 SEGS	------
SUPERSET 03				
PRANCHA COM TOQUE NO OMBRO	4	30-60 SEGS	60-90 SEGS	LIVRE
PRANCHA ALTA DINÂMICA COM HALTER	4	30-60 SEGS	60-90 SEGS	LIVRE
SUPERSET 04				
ABDOMINAL CURTO	4	30-60 SEGS	60-90 SEGS	2-0-1
ABDOMINAL EM "V"	4	30-60 SEGS	60-90 SEGS	2-0-1

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE LONGÃO - SEMANA 01, DIA 06

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB. + TWIST	1	8-10	LIVRE
TORÁCICA MOB.	1	8-10	LIVRE
SNAKE STRETCH	1	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	ZONA DE INTENSIDADE	TEMPO/ DISTÂNCIA	TEMPO DE DESCANSO
LONGÃO	70% VO2 MÁX	MÁXIMO	----------

RELAXAMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
MOB + EST QUADRIL LATERAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS
MOB + EST QUADRIL FRONTAL	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS
QUAD. DYNAMIC STRETCH	1	8-12 CADA LADO	15-30 SEGUNDOS

FICHAS DE TREINAMENTO CORRIDA DE RUA

GF PERFORMANCE

SESSÃO DE RECOVERY - SEMANA 07, DIA 06

AQUECIMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
FLOOR HIP MOB.	3	8-10	LIVRE
SIDE HIP MOBILITY	3	8-10	LIVRE
AFUNDO 1, 2, 3	3	8-10	LIVRE

SESSÃO DE TREINAMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPS	TEMPO DE DESCANSO
HAMS MOB	4	10-15 CADA	15-30 SEGS
COUCH STRETCH	4	10-15 CADA	15-30 SEGS
HAMS FLOSS	4	10-15 CADA	15-30 SEGS
DEEP SQUAT HOLD CALF RAISE	4	10-15 CADA	15-30 SEGS

RELAXAMENTO			
EXERCÍCIOS	SÉRIES	REPETIÇÕES	TEMPO DE DESCANSO
ROLO DE LIBERAÇÃO	1	10 CADA	LIVRE