



PROGRAMA FITNESS

MÓDULOS

- **Introdução**
- **Aquecimento**
- **Treinos em Casa**
- **Treinos Academia**
- **Pilates**
- **Cardio**
- **Planejamento e Controle**
- **Suplementação**
- **Alimentação**
- **Bônus Sucos Detox**
- **Bônus Shakes Calóricos**
- **Bônus Guia Saudável e ativa**
- **Condicionamento físico**

PROGRAMA FITNESS

MÓDULO INTRODUÇÃO

1. BOAS VINDAS, COMO ACESSAR MATERIAL

MÓDULO AQUECIMENTO

1. TREINO DE AQUECIMENTO (FUNDAMENTAL)

MÓDULO TREINOS EM CASA

TREINOS PRONTOS:

1. TREINO FULL BODY
2. TREINO ACABAR COM CELULITE
3. TREINO FEMININO (TONIFICAÇÃO CORPORAL)

TREINOS POR OBJETIVO:

1. TREINO PEITO
2. TREINO PERNAS
3. TREINO ABDÔMEN
4. TREINO GLÚTEOS
5. TREINO POSTURA

TREINOS POR MEMBROS:

1. TREINO PEITO
2. TREINO PERNAS
3. TREINO ABDOMEN
4. TREINO GLÚTEOS
5. TREINO POSTURA

MATERIAIS COMPLEMENTARES:

ESTRUTURA DE TREINO EM CASA
ACESSÓRIOS TREINO EM CASA

PROGRAMA FITNESS

MÓDULO ACADEMIA

TREINOS EM ACADEMIA:

1. TREINO PEITO
2. TREINO BÍCEPS
3. TREINO ABDÔMEN
4. TREINO COSTAS
5. TREINO TRÍCEPS
6. TREINO PERNAS
7. TREINO PANTURRILHAS
8. TREINO GLÚTEOS

MATERIAIS COMPLEMENTARES:

1. ESTRUTURA DE TREINOS ACADEMIA

MÓDULO PILATES:

1. TREINO DE PILATES

MÓDULO CARDIO:

1. TREINO DE CARDIO

MÓDULO PLANEJAMENTO E CONTROLE:

1. CHECK LIST
2. PLANNER FIT
3. MONITORAMENTO

MÓDULO SUPLEMENTAÇÃO:

1. SUPLEMENTAÇÃO

PROGRAMA FITNESS

MÓDULO ALIMENTAÇÃO

1. LISTA DE ALIMENTOS POR 100 GRAMAS
2. LISTA DE ALIMENTOS CALORIAS POR 100 GRAMAS
3. RECEITAS ALIMENTAÇÃO PRÁTICA E SAUDÁVEL

MÓDULO BÔNUS SUCOS DETOX:

1. RECEITAS SUCOS DETOX

MÓDULO BÔNUS SHAKES CALÓRICOS:

1. RECEITAS SHAKES CALÓRICOS

MÓDULO BÔNUS GUIA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA:

1. GUIA VIDA SAUDÁVEL E ATIVA

MÓDULO CONDICIONAMENTO FÍSICO:

1. CONDICIONAMENTO FÍSICO