

FLUXOGRAMA DE TREINAMENTO EFICIENTE



QUANTOS TREINOS SEU ALUNO PODE FAZER POR SEMANA?

2 TREINOS

3 A 4 TREINOS

5 A 6 TREINOS

+ DE 6 TREINOS

FAÇA OS 2 DE MUSCULAÇÃO

GARANTA 2 TREINOS DE MUSCULAÇÃO

GARANTA 2 TREINOS DE MUSCULAÇÃO

GARANTA 3 TREINOS DE MUSCULAÇÃO

SOBRAM 1 A 2 TREINOS

SOBRAM 3 A 4 TREINOS

SOBRAM 3 OU MAIS TREINOS

O QUE SEU ALUNO PRECISA MAIS?

OTIMIZAR AO MÁXIMO A QUEIMA DE GORDURA

MANTER A MASSA MAGRA

FAÇA SÓ A MUSCULAÇÃO

USE OS OUTROS TREINOS PARA FAZER AERÓBIO

FAÇA MAIS UM OU DOIS TREINOS DE MUSCULAÇÃO, O RESTO DE AERÓBIO

EM RELAÇÃO AOS TREINOS AERÓBIOS, SEU ALUNO TEM + DE 30' DISPONÍVEL PARA AS SESSÕES?

SIM

NÃO

FAÇA HIIT

O QUE ELE PREFERE?

AERÓBIO CONTINUO

HIIT

TANTO FAZ

PRIORIZE SESSÕES DE AERÓBIO CONTINUO

PRIORIZE SESSÕES DE HIIT

INTERCALE TREINOS DE HIIT E AERÓBIO CONTINUO