

FORMATI

Tiago Heck

Personal Trainer · CREF 30560-G/SP

Fundador do Instituto Formatí

Desenvolvido para quem usa GLP-1 e quer preservar músculo. Movimento simples, consistente e progressivo. **No dia da sua dose, descanse ou faça apenas mobilidade leve.**

**Treino ■ — Aquecimento**

5 minutos · antes de cada treino

AQ

Spiderman

Spiderman Stretch

1. INÍCIO (ALONGAMENTO DO COTOVELO INTERNO)

- Comece em posição de prancha alta.
- Traga um pé para fora da mão do mesmo lado.
- Apoie o cotovelo interno dentro do pé.
- Mantenha a outra perna estendida para trás.
- Sinta o alongamento no quadril e na virilha da perna da frente.
- Mantenha o core ativado e a coluna neutra.
- Segure pelo tempo recomendado.

2. FINAL (ALCANCE NO MESMO LADO)

- Gire o tronco para o lado da perna da frente.
- Apoie a mão do mesmo lado no chão, perto do pé.
- Estenda o braço do lado de dentro para cima.
- Abra o peito e gire o olhar para a mão elevada.
- Mantenha o quadril baixo e a perna de trás estendida.
- Respire de forma controlada.
- Segure pelo tempo recomendado e troque de lado.

Series: 1**Reps: 5/lado****Descanso: —**

+ Quadril baixo · Gire o tronco abrindo o peito · Respire profundamente

A

Treino A — Membros Inferiores

35 min · sem equipamento

01

Agachamento Isométrico na Parede

Wall Sit



Series: 3

Reps: 30s

Descanso: 45s

+ Costas totalmente apoiadas · Joelhos a 90° · Peso nos calcanhares

02

Agachamento Livre

Squat

1. INÍCIO (EM PÉ)



Pés na largura dos ombros, postura ereta, core ativado, olhar à frente.

2. AGACHAMENTO PROFUNDO



Quadril abaixo da linha dos joelhos, joelhos alinhados aos pés, peito aberto, calcanhares no chão.

Series: 3**Reps: 12****Descanso: 60s**

+ Joelhos seguem os pés · Desça em 3 segundos · Suba expirando

03

Afundo Alternado

Alternating Lunge

1. INÍCIO (EM PÉ)



- Em pé, pés na largura do quadril.
- Olhar à frente e postura ereta.

2. AFUNDO (AGACHAMENTO)



- Dê um passo à frente e flexione os joelhos.
- Joelho da frente alinhado com o tornozelo.
- Joelho de trás próximo ao chão.
- Empurre o calcanhar da frente para retornar.

Series: 3**Reps: 10/perna****Descanso: 60s**

+ Joelho de trás quase toca o chão · Empurre pelo calcanhar da frente

04

Ponte de Glúteo

Glute Bridge

1. INÍCIO (DEITADO)



- Deite-se de costas com os joelhos flexionados.
- Pés apoiados no chão na largura do quadril.
- Braços estendidos ao lado do corpo.
- Contraia o core e os glúteos para iniciar o movimento.

2. FINAL (PONTE DE GLÚTEO)



- Eleve o quadril até alinhá-lo dos ombros aos joelhos.
- Contraia os glúteos no topo do movimento.
- Mantenha os joelhos alinhados com os pés.
- Desça de forma controlada e repita.

Series: 3**Reps: 20****Descanso: 45s**

+ Aperte o glúteo no topo por 1 segundo · Desça em 2 segundos

05

Ponte de Glúteo Unilateral

Single-leg Glute Bridge

1. INÍCIO (DEITADO)



- Deite-se de costas.
- Um pé apoiado no chão e o outro perna elevada.
- Braços estendidos ao lado do corpo.
- Contraia o core e os glúteos para iniciar o movimento.

2. FINAL (PONTE COM UMA PERNA)



- Eleve o quadril até alinhá-lo dos ombros ao joelho.
- Mantenha a perna elevada estendida.
- Contraia os glúteos no topo do movimento.
- Mantenha os quadris nivelados.
- Desça de forma controlada e repita.

Series: 3**Reps: 12/perna****Descanso: 60s****+ Quadril nivelado · Não deixe tombar para o lado**

06

Afundo Reverso

Reverse Lunge

1. INÍCIO (EM PÉ)



- Em pé, pés na largura do quadril.
- Core ativado e postura ereta.
- Olhar à frente.
- Dê um passo para trás com uma das pernas.

2. AFUNDO REVERSO (AGACHAMENTO)



- Flexione os joelhos e desça o corpo.
- Joelho da frente alinhado com o tornozelo.
- Joelho de trás próximo ao chão.
- Empurre o calcanhar da frente para retornar à posição inicial.
- Repita com a outra perna.

Series: 3**Reps: 12/perna****Descanso: 60s**

+ Passo para trás · Menos pressão no joelho · Tronco ereto

07

Elevação de Panturrilha

Calf Raise

1. INÍCIO (EM PÉ)



- Em pé, pés na largura do quadril.
- Apoie as mãos levemente em um suporte para equilíbrio.
- Pés paralelos e joelhos levemente flexionados.
- Core ativado e postura ereta.

2. ELEVAÇÃO (CONTRAÇÃO)



- Eleve os calcanhares o máximo possível.
- Contraia as panturrilhas no topo do movimento.
- Mantenha os joelhos levemente flexionados.
- Desça de forma controlada até a posição inicial.
- Repita pelo número de repetições desejado.

Series: 3**Reps: 25****Descanso: 30s**

+ Descida lenta em 3 segundos · Contraia as panturrilhas no topo

Check-in da Semana

- Completou os 3 treinos desta semana?
- Nível de energia geral de 1 a 5
- Qual exercício ficou mais difícil?
- Como foi o dia pós-dose?

Envie pelo WhatsApp: wa.me/5511981417842

Semanas 2 a 12 disponíveis no Plano Pro.

Com o Plano Pro você tem 1h de videochamada com Tiago Heck e recebe as 12 semanas completas personalizadas para o seu perfil e medicamento.

institutoformati.com.br