

# HIPERTROFIA-AVANÇADO

## TREINO A - INFERIOR COM FOCO EM QUADRÍCEPS

**DESCANSO:** 90 SEGUNDOS | **CADÊNCIA:** 2020

### AQUECIMENTO

#### 1 série

- 10 repetições agachamento sem peso
- 10 repetições agachamento bombeando 2x sem peso
- 10 repetições agachamento bombeando 3x sem peso

### TREINO

#### 1-AGACHAMENTO LIVRE NO SMITH (OU NO LIVRE) PROGREDINDO CARGA + CLUSTER NA ÚLTIMA SÉRIE - 6 SÉRIES

**1<sup>a</sup> série(aquecimento)** com uma carga leve para fazer 20 repetições. Descansa **1 minuto**.

**2<sup>a</sup> série:** Aumenta a carga e realize entre 15 repetições descendo e subindo em 2 seg. Descansa **1 minuto**.

**3<sup>a</sup> série:** Aumenta um pouco mais a carga e realize 12 repetições. Descansa **1 minuto**.

**4<sup>a</sup> serie:** Aumenta um pouco mais a carga e realize 10 repetições. Descansa **2 minutos**.

**5<sup>a</sup> série:** Aumenta um pouco mais a carga e realize 6-8 repetições. Descansa 2 minutos e vá para a última série ( que será um drop set)

**6<sup>a</sup> série:** Aumente um pouco mais o peso e realize um cluster (3 blocos de 4 rep.) Ou seja, realize 4 repetições, descanse 15seg, mais 4 repetições. (totalizando 12 repetições totais)

#### 2- CADEIRA EXTENSORA + PASSADA – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, e 3<sup>a</sup> série:** Você irá realizar entre 10-12 repetições na extensora em superslow (desce e sobe muito lento) e, em seguida, continua fazendo o máximo com velocidade normal (até a falha). Sem descanso, reduz o peso e realize +20 repetições rápidas. **Ainda sem descanso**, saia da extensora e realize de 10-15 passadas com peso (contando 1,1,2,2...) Isso significa 1 série. Descanse **2 minutos** e faça a **2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série**.

#### 3 - LEG PRESS (45 OU HORIZONTAL) – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> série:** carga alta para realizar entre 10-12 repetições descendo e subindo em 3 segundos. Sem descanso, continue fazendo curtinho em cima + 12 repetições e, após isso, curtinho em baixo + 12 repetições.

**3<sup>a</sup> série:**

- 5 repetições com carga alta - descanse 10 segundos
- 5 repetições com carga alta - descanse 10 segundos
- 5 repetições com carga alta - descanse 10 segundos
- 5 repetições com carga alta.

Totalizando 20 repetições com 10 segundos de intervalo.



**CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA**



# TREINO A - INFERIOR COM FOCO EM QUADRÍCEPS (CONTINUAÇÃO)

## 4 - AFUNDO COM STEP NA FREnte (NO SMITH OU FORA DELE COM PESo NA MÃO) – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** 8-10 repetições com uma perna descendo e subindo em 2 seg.  
Segure 10" em isometria com a perna que está usando. Com a mesma perna, realize entre 6-8 repetições com peso.

**Segure 15-20" em isometria.**

Repita tudo isso com a outra perna. Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

## 5- CADEIRA ADUTORA BOMBEANDO PROGRESSIVO ATÉ 10 + 10 REPETIÇÕES NORMAIS – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** a cada repetição, bombear progressivo quando fechar a perna. Começa normal, na segunda bombeia 2x, na terceira 3x... até dar 10x bombeando. Após as 10 bombeadas, fazer +10 repetições normais sem bombeadas.

## 6-PANTURILHA NO SMITH (PICO DE CONTRAÇÃO 3") – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** a cada repetição segurar 3 segundos em cima em todas as repetições.  
Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

## 7- ABDOMINAL INFRA DESCENDO EM 3 SEGUNDOS + ABDOMINAL SUPRA DESCENDO EM 3 SEGUNDOS – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** 15 repetições de abdominal infra segurando 3 segundos a descida e vai direto fazer abdominal supra descendendo em 3 segundos (segurando o máximo o abdômen contraído). Isso foi uma série, são 3 assim.

**CARDIO FINAL: APÓS O TREINO, FAÇA 20 MIN DE CARDIO INTENSIDADE LEVE/MODERADA**

**OBS 1:** Caso você esteja com tempo reduzido para treinar, ao invés de 3 series, faça 2.  
**OBS 2:** Caso falte algum aparelho na sua academia e você queira substituir, comenta aqui na plataforma e nosso profissional irá te passar a substituição.



## HIPERTROFIA-AVANÇADO

# TREINO B.1- SUPERIORES (OMBRO, PEITO E TRÍCEPS) + ABS E CARDIO

DESCANSO: 90 SEGUNDOS | CADÊNCIA: 2020

### AQUECIMENTO

10 minutos de cardio (bike/esteira/elíptico/escada etc....)

### TREINO

#### 1- DESENVOLVIMENTO NO SMITH + ARNOLD COM HALTER – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup> , 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> serie:** série combinada: você irá realizar 10 repetições de desenvolvimento no smith e, sem descanso, irá fazer 10 repetições de desenvolvimento arnold com halter. Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

#### 2-DESENVOLVIMENTO FECHADO DROP-SET EM TODAS AS SÉRIES) + ABRE E FECHA COM DESENVOLVIMENTO FECHADO PARCIAL- 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup> , 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> serie:** fazer entre 8 e 10 repetições do desenvolvimento fechado, reduzir a carga e fazer até a falha, reduzir novamente e fazer até a falha. Pegar um peso mais leve e fazer o máximo de abre e fecha com desenvolvimento parcial.  
Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

#### 3-ELEVAÇÃO LATERAL (1 SLOW + 2 NORMAIS) + MÁXIMO NORMAL – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** série combinada: você irá realizar 1 repetição de elevação lateral lenta e 2 normais, aí serão 3 feitas, você continuará até completar 12 repetições e, sem descanso, irá reduzir a carga e fazer o máximo de repetições de elevação lateral.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

#### 4-REMADA ALTA POLIA + ELEVAÇÃO FRONTAL DESCENDO LENTO – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** série combinada. Você realizará 10 repetições da remada alta na polia e, sem descanso, irá fazer 10 repetições da elevação frontal descendendo lento.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

#### 5-SUPINO HALTER (PICO DE CONTRAÇÃO 2") + CRUCIFIXO HALTER – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** série combinada. Você irá realizar 10 repetições de supino halter segurando 2 segundos embaixo em todas as repetições e, sem descanso, irá fazer 10 repetições do crucifixo com halter.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



# TREINO B.1- SUPERIORES (OMBRO, PEITO E TRÍCEPS) + ABS E CARDIO (CONTINUAÇÃO)

## 6-FLEXÃO NO SOLO ABERTA + FECHADA + SUPINO FECHADO –3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** série combinada. Você irá realizar 10 repetições de flexão aberta e, sem descanso, 10 repetições de flexão fechada, podendo colocar o joelho no chão. Depois fazer o supino fechado com halter, podendo ser no chão.  
Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

## 7- TRÍCEPS CORDA + TRÍCEPS MERGULHO - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** colocar uma carga para realizar entre 10-12 repetições.  
Descansar 10 segundos e ir até a falha. Após isso, vá para o banco e faça durante 30 segundos o tríceps mergulho.

## 8- TRÍCEPS TESTA - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup> série:** 10 repetições descendo lento e subindo normal + 10 repetições descendo normal e subindo lento + 10 repetições normais.  
**2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** igual a primeira.  
Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

## 9- ABDOMINAL INFRA (COLOCAR CANELEIRA DE 1/2KG SE QUISER) + ABDOMINAL TESOURA + CANOA TESOURA - 3 SÉRIES

### 1<sup>a</sup> série: 40" ON - 20" OFF \*

Você ficará 40 segundos fazendo o primeiro abdominal e descansando 20 segundos. Fique 40 segundos fazendo o segundo abdominal e descanse 20 segundos. Fique por 40" fazendo o terceiro abdominal e descance 20 segundos.

### 2<sup>a</sup> série: 50" ON - 10" OFF

Você ficará 50 segundos fazendo o primeiro abdominal e descansando 10 segundos. Fique 50 segundos fazendo o segundo abdominal e descance 10 segundos. Fique por 50" fazendo o terceiro abdominal e descance 10 segundos.

### 3<sup>a</sup> série: 1' direto em cada abdominal (3 minutos totais) \*



CARDIO FINAL: APÓS O TREINO, FAÇA 30-40MIN DE CARDIO DE INTENSIDADE LEVE/MODERADA

**OBS 1:** Caso você esteja com tempo reduzido para treinar, ao invés de 3 series, faça 2.

**OBS 2:** Caso falte algum aparelho na sua academia e você queira substituir, comenta aqui na plataforma e nosso profissional irá te passar a substituição.

## HIPERTROFIA-AVANÇADO

# TREINO B.2- SUPERIORES (COSTA E BÍCEPS)+ ABS E CARDIO

**DESCANSO:** 90 SEGUNDOS | **CADÊNCIA:** 2020

### AQUECIMENTO

10 minutos de cardio (bike/esteira/elíptico/escada etc....)

### TREINO

#### 1-PUXADA NO PULLEY ROMANA + SUPINADA – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** série combinada. Você irá realizar 12 repetições de puxada pulley romana e, sem descanso, irá fazer 12 repetições de puxada supinada.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

#### 2-REMADA MÁQUINA OU POLIA NEUTRA (DROP-SET NA ÚLTIMA SERIE) – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup> e 2<sup>a</sup> série:** colocar uma carga alta para fazer entre 8 e 10 repetições;

**3<sup>a</sup> série :** fazer entre 8 e 10 repetições, reduzir a carga e fazer até a falha, reduzir a carga novamente e fazer até a falha.

#### 3-REMADA CURVADA COM HALTER BILATERAL ABERTA + FECHADA – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** série combinada. Você irá realizar 8 repetições da remada aberta e, sem descanso, irá fazer 8 repetições da remada fechada.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

#### 4-PULLDOWN (VOLTANDO LENTO) – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Faça 10-12 repetições fazendo a volta lenta em todas as repetições.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

#### 5-BÍCEPS POLIA (AUMENTANDO A CARGA) – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup> série:** você irá colocar uma carga para fazer 12 repetições

**2<sup>a</sup> série:** você irá colocar uma carga para fazer 10 repetições

**3<sup>a</sup> série:** você irá colocar uma carga para fazer 8 repetições

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



# TREINO B.2- SUPERIORES (COSTA E BÍCEPS)+ ABS E CARDIO (CONTINUAÇÃO)

## 6-BÍCEPS HALTER MARTELO + NORMAL – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** você começará fazendo 12 repetições do bíceps martelo e, sem descanso, mais 12 repetições do bíceps normal. Caso necessário, diminua a carga para fazer o segundo.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

## 7-SUPERMAN ISOMÉTRICO + PRANCHA BAIXA – 3 SERIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** você irá fazer 45 segundos.

Descanse 40 seg - 1 minuto entre as séries.

## 8- ABDOMINAL CANIVETE + INFRA (TABATA)

Realizar 20 segundos fazendo abdominal canivete, descansar 10 segundos e fazer 20 segundos do abdominal infra, descansar 10 segundos e fazer novamente até completar 8 rounds de 20" fazendo para 10" descansando.

**CARDIO FINAL: APÓS O TREINO, FAÇA 30-40MIN DE CARDIO DE INTENSIDADE LEVE/MODERADA**

**OBS 1:** Caso você esteja com tempo reduzido para treinar, ao invés de 3 series, faça 2.

**OBS 2:** Caso falte algum aparelho na sua academia e você queira substituir, comenta aqui na plataforma e nosso profissional irá te passar a substituição.



## HIPERTROFIA-AVANÇADO

# TREINO C- GLÚTEO E POSTERIOR

### PRÉ-AQUECIMENTO

Siri + abdução (com a pelve neutra + pelve baixa + sentada) - 60 rep siri + 20 rep em cada abdução (totalizando 60) | **cadênciA: 2020** | **descanso: 90"**

### TREINO

#### 1- ELEVAÇÃO PÉLVICA COM ABDUÇÃO ELÁSTICO- 5 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup>, 3<sup>a</sup> e 4<sup>a</sup> série:** usar uma carga alta para realizar entre 10 – 12 repetições com amplitude máxima conjugando sempre no final com abdução no elástico (20 repetições com a pelve reta, 20 repetições com a pelve em baixo + 20 abduções sentadas) – veja no vídeo de explicação dessa série a parte da abdução.

**5<sup>a</sup> série:** cluster set (3 blocos de 5 repetições) + sequência de abdução (essa sequência vai mudar apenas nessa 5<sup>a</sup> série).

Então você fará com a carga da última série (carga maior): 5 repetições – descansa 20 segundos – 5 repetições – descansa 20 segundos – 5 repetições e já começa a abdução.

**Sequência abdução:** ao invés de 20 abduções, fará 30 com a pelve em baixo + 30 com a pelve reta + 60 sentada).

#### 2- AGACHAMENTO TERRA ABDUZIDO OU AGACHAMENTO SUMÔ (OPTE PELO TERRA) - 4 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** 8-10 repetições com carga máxima

**4<sup>a</sup> série:** cluster set (3 blocos de 5 repetições)

Você fará com a mesma carga da ultima serie: 5 repetições – descansa 20 segundos – 5 repetições – descansa 20 segundos – 5 repetições e já começa a abdução.

#### 3- STIFF + AGACHAMENTO BÚLGARO – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** você realizará o stiff (normal), fazendo entre 10-12 repetições com uma carga alta e, terminando, já irá direto fazer a sequência de 12 repetições em cada perna de agachamento búlgaro. Descanse **1 minuto** e repita novamente.



# TREINO C- GLÚTEOS E POSTERIOR (CONTINUAÇÃO)

## 4- GLÚTEO CANELEIRA - 1 SÉRIE DIRETO CADA Perna

### 1º e única série:

10 repetições estende, cruza, estende e volta  
10 repetições perna estendida + segura 10 seg em isometria + 20 chutes  
10 repetições perna flexionada (coice) (sobe em 3 seg, desce em 3 seg)  
10 repetições perna estendida + segura 10 seg em isometria + 20 chutes  
+  
30 abduções  
6 chuta e abduz  
20 abduções  
5 chuta e abduz  
10 abduções  
4 chuta e abduz

## 5- GLÚTEO POLIA - 1 SÉRIE DIRETA EM CADA PERNA

**1ª e única série:** você fará entre 10-12 repetições segurando 2" no pico de contração apoiada no banco. Em seguida, reduzirá a carga e fará até a falha estendido no banco.  
**Saia do banco,** reduza mais um pouco o peso e faz em pé com a perna estendida: 10-12 repetições. Reduz a carga e faça até a falha estendido novamente em pé.

## 6- CADEIRA FLEXORA (MÉTODO 6/20/6/20) - 4 SÉRIES

**1ª série:** você colocará uma carga alta para realizar 6 repetições. Descanse 45 segundos - 1 minuto.

**2ª série:** você reduzirá a carga e fará 20 repetições. Descanse 45 segundos - 1 minuto.

**3ª série:** você voltará para a carga da 1ª série e fará mais 6 repetições. Descanse 1 minuto.

**4ª série:** você colocará a mesma carga da 2ª série

E fará 20 repetições. Descanse **45 segundos - 1 minuto.**

## 7- MESA FLEXORA PROGREDINDO BOMBEADA DE 1 ATÉ 10 + 10 NORMAIS - 3 SÉRIES

**1ª, 2ª e 3ª série:** a cada repetição, bombear progressivo quando subir. Começa normal, na segunda bombeia 2x, na terceira 3x... até dar 10x bombeando. Após as 10 bombeadas, faz mais 10 repetições normais (sem bombeadas)

**CARDIO FINAL: APÓS O TREINO, FAÇA 20 MIN DE CARDIO INTENSIDADE LEVE/MODERADA**

**Obs 1** - caso você esteja com tempo reduzido para treinar, ao invés de 3 séries, faça 2.

**Obs 2** - caso falte algum aparelho na sua academia e você queira substituir, comente aqui na plataforma e nosso profissional irá te passar a substituição.

**NATFLIX**  
**FITNESS**

