

# HIPERTROFIA-INICIANTE

## TREINO A - INFERIORES COM FOCO EM QUADRÍCEPS

**DESCANSO:** 60 SEGUNDOS | **CADÊNCIA:** 2020

### AQUECIMENTO

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

### TREINO

#### 1- LEG PRESS HORIZONTAL - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

#### 2- AGACHAMENTO SMITH - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

#### 3- CADEIRA EXTENSORA (PICO DE CONTRAÇÃO 3") - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x. Em todas as repetições você irá segurar 3 segundos quando estiver em cima.

#### 4- AFUNDO HALTER - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

#### 5- CADEIRA ADUTORA (PICO DE CONTRAÇÃO 3") - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x. A cada repetição você irá segurar 3" quando fechar a perna.

#### 6- PANTURRILHA NO LEG - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

#### 7- PRANCHA BAIXA - 3 SÉRIES

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 15 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

**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.



## HIPERTROFIA-INICIANTE

### TREINO B - MEMBROS SUPERIORES, CARDIO E ABDOMEN

**DESCANSO:** 60 SEGUNDOS | **CADÊNCIA:** 2020

#### AQUECIMENTO

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

#### TREINO

##### 1- DESENVOLVIMENTO ABERTO - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

##### 2- ELEVAÇÃO LATERAL + FRONTAL - 3 SÉRIES (8 A 10 + 8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Série combinada, você fará 8 a 10 repetições do primeiro exercício e, sem descanso, mais 8 a 10 do segundo e assim que terminar descansa 60 segundos e repete por mais 2x

##### 3- CRUCIFIXO INVERSO HALTER - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

##### 4- PUXADA PULLEY TRIÂNGULO (PICO DE CONTRAÇÃO 2") - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x. À cada repetição você vai segurar 2 segundos quando estiver em baixo

##### 5- PULLDOWN - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x



CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



# TREINO B - MEMBROS SUPERIORES, CARDIO E ABDOMEN (CONTINUAÇÃO)

## 6- SUPINO RETO HALTER - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

## 7- BÍCEPS BARRA + TRÍCEPS CORDA - 3 SÉRIES (10 + 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Série combinada, você fará 10 repetições do primeiro exercício e, sem descanso, fará mais 10 do segundo e assim que terminar descansa 60 segundos e repete por mais 2x

## 8- ABDOMINAL SUPRA - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício, descansar 60 segundos e repetir isso por mais 2x

**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.



# HIPERTROFIA-INICIANTE

## TREINO C - GLÚTEO E POSTERIOR

**DESCANSO:** 60 SEGUNDOS | **CADÊNCIA:** 2020

### AQUECIMENTO

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

### TREINO

#### 1- ELEVAÇÃO PÉLVICA (PICO DE CONTRAÇÃO 2") - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** você irá realizar entre 8 a 10 repetições, descansar 90 segundos e repetir isso por mais 2x. Em todas as repetições você vai segurar 2 segundos quando estiver em cima

#### 2- AGACHAMENTO SUMÔ (DESCIDA 3") - 3 SÉRIES (10 A 12)

**1ª, 2ª e 3ª série:** você irá realizar entre 10 a 12 repetições, descansar 90 segundos e repetir isso por mais 2x. Em todas as repetições você vai descer em 3 segundos.

#### 3- AGACHAMENTO BÚLGARO + CURTO SEM CARGA - 3 SÉRIES (8 + 8)

**1ª, 2ª e 3ª série:** série conjugada, você fará 8 repetições do búlgaro e, sem descanso, + 8 repetições curto sem carga, descansa 90 segundos e repete por mais 2x.

#### 4- ABDUÇÃO NA POLIA - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** você irá realizar entre 8 a 10 repetições, descansar 90 segundos e repetir isso por mais 2x

#### 5- MESA FLEXORA (PICO DE CONTRAÇÃO 2") - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** você irá realizar entre 8 a 10 repetições, descansar 90 segundos e repetir isso por mais 2x. Em todas as repetições você vai segurar 2 segundos quando estiver em cima

#### 6- CADEIRA FLEXORA - 3 SÉRIES (8 A 10)

**1ª, 2ª e 3ª série:** você irá realizar entre 8 a 10 repetições, descansar 90 segundos e repetir isso por mais 2x.

**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.

