

HIPERTROFIA - INTERMEDIÁRIO

TREINO A - INFERIORES COM FOCO EM QUADRÍCEPS

PRÉ AQUECIMENTO

3 séries

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

TREINO

1- AGACHAMENTO LIVRE - 4 SÉRIES (15-12-10-8)

1ª série: 15 repetições com uma carga menor. Após acabar as 15, sai da barra e fica 20" em isometria.

Descansa 1 minuto.

2ª série: aumenta um pouco a carga para realizar 12 repetições. Após acabar as 12, sai da barra e fica 30" em isometria.

Descansa 1 minuto.

3ª série: aumenta mais um pouco a carga para realizar 10 repetições. Após acabar as 10, sai da barra e fica 45" em isometria.

Descansa 1 minuto.

4ª série: aumenta um pouco a carga para realizar 8 repetições. Após acabar as 8, sai da barra e fica 1' em isometria.

2 - LEG 45° - 3 SÉRIES - ISOMETRIA PROGRESSIVA (1 ATÉ 10) + 10 REP NORMAIS

1ª série: a cada repetição que você realizar, você aumentará 1 segundo em isometria. Faz uma repetição, segura 1 segundo em baixo. Faz 1 repetição, segura 2 segundos em baixo. Faz 1 repetição, segura 3 segundos em baixo... até dar 10 segundos.

Quando finalizar, continua fazendo 10 repetições normais.

Descanse entre 1-1:30.

2ª e 3ª serie: igual a primeira.

3 - CADEIRA EXTENSORA + NÓRDICA REVERSA - 3 SÉRIES (10 REP + 10 SEG ISO + 10 REP + 1' NÓRDICA)

1ª serie: Você colocará uma carga para realizar 10 repetições, segurará 10 segundos em isometria e após, fará mais 10 repetições com a mesma carga. Sem descanso, sairá da extensora e fará 1' seguido de nórdica reversa.

Descanse 1:30.

2ª e 3ª serie: igual a primeira.



CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



TREINO A - INFERIORES COM FOCO EM QUADRÍCEPS (CONTINUAÇÃO)

4 -AFUNDO SMITH STEP NA FRENTES + AFUNDO SEM STEP - 3 SÉRIES - (10-12 + 10-12)

1^a, 2^a e 3^a série: faça 10-12 repetições de afundo no smith com o step na frente. Após realizar, apenas retire o step e continue fazendo entre 10-12 repetições com a mesma carga.

Repita com a perna esquerda e só depois descanse 1 minuto.

Isso foi 1 série. São 3 séries assim.

5 - PASSADA COM BARRA + AGACHAMENTO PROGRESSIVO (1 ATE 8) + 20 PASSADAS SEM PESO - 2- 3 SÉRIES

1^a, 2^a e 3^a série: você irá realizar passada com a barra e ir progredindo no agachamento. Ou seja: faz uma passada com as duas pernas e faz 1 agachamento. Faz mais uma passada com as duas pernas e faz 2 agachamentos... até dar 8 agachamento. Quando finalizar, sem descanso, faça 20 passadas sem peso. Descanse 1:30 entre as séries.

6-CADEIRA ADUTORA (3" CONTRAÇÃO) + MÁX NORMAL - 3 SÉRIES (10-12+20)

1^a, 2^a e 3^a serie: faça 10-12 repetições com carga alta na cadeira adutora, segurando sempre 3" em contração (fechada). Após as 10-12, continue fazendo normal até dar 20 repetições.

Descanse 1 minuto.

7 -SUPRA C PESO + TOCA PÉ+ PERNA 90° BATE EMBAIXO - 3 SÉRIES (10+10+10)

Série tri-set: você fará os 3 exercícios sem descanso entre eles.

1^a série: você fará 10 repetições do abdominal supra com peso + 10 repetições de toca pé + 10 repetições de abs perna 90° batendo em baixo. Descanse 45 segundos entre as séries.

2^a e 3^a série: igual a primeira.

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 - INTERMEDIÁRIO

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

DESCANSO: 75 SEGUNDOS | **CADÊNCIA:** 2020

AQUECIMENTO

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

TREINO

1- DESENVOLVIMENTO BARRA LIVRE + ABERTO COM HALTER - 3 SÉRIES (12 + 12)

1^a, 2^a e 3^a série: série combinada. Você irá realizar 12 repetições de desenvolvimento na barra livre e sem descanso, irá fazer + 12 repetições de desenvolvimento aberto com halter. Se fizer 12 com facilidade, aumente a carga nas próximas séries.
Descansa 45 segundos entre as series e repete.

2- DESENVOLVIMENTO ARNOLD UNILATERAL + BILATERAL PROGRESSIVO + REDUZ CARGA E FAZ ABRE E FECHA - 3 SÉRIES (6 + MAX)

1^a série: você começará fazendo o arnold unilateral e ir fazendo progressão com o bilateral. Ou seja: faz uma vez unilateral cada braço + 1 bilateral - uma vez unilateral cada braço + 2 bilaterais... até dar 6 bilaterais. Apos os 6, reduza a carga e faça até a falha de abre e fecha. Isso foi 1 série. Descanse 1 minuto.
2^a e 3^a série: igual a primeira.

3- ELEVAÇÃO LATERAL HALTER UNILATERAL ISOMETRIA + BILATERAL - 3 SÉRIES (8 + MAX)

1^a, 2^a e 3^a série: você fará elevação lateral unilateral + bilateral (veja o vídeo explicativo B.1 intermediário hipertrofia para entender) e quando fizer 8, continua fazendo elevação lateral bilateral até a falha.
Descanse entre 45 seg - 1 minuto.

4- ELEVAÇÃO FRONTAL (DESCENDO LENTO) - 3 SÉRIES (10 A 12)

1^a, 2^a e 3^a série: você colocará uma carga ALTA para fazer entre 10-12 repetições e a cada repetição, você descerá lento. Caso você faça 12 com facilidade, aumente a carga. Descanse 45 seg - 1 minuto entre as séries.

5- SUPINO 45 HALTER + CRUCIFIXO 45 + FLEXÃO FECHADA - 3 SÉRIES (8 + 8 + 8)

1^a, 2^a e 3^a série: série tri-set.

Realizar 8 repetições de 45 com halter, sem descanso, faz mais 8 repetições de crucifixo 45. Ainda sem descanso, continua fazendo 8 flexões fechadas. Descansa 1 minuto entre as séries para repetir.

CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



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

6- CROSS OVER - 3 SÉRIES (10 A 12)

1^a, 2^a e 3^a série: você colocará uma carga ALTA para fazer entre 10-12 repetições. Caso você faça 12 com facilidade, aumente a carga. Descanse entre 45seg - 1 minuto entre as séries.

7- TRÍCEPS PULLEY BARRA (DROP-SET) - 3 SÉRIES (8 A 10 + MAX + MAX)

1^a, 2^a e 3^a série: você colocará uma carga ALTA para fazer entre 8-10 repetições de tríceps. Sem descanso, reduza a carga e faça até a falha. Quando falhar, reduza novamente e faça até a falha. Isso foi 1 série.
Descanse entre 45 seg - 1 minuto e repita.

8- TRÍCEPS COICE POLIA - 3 SÉRIES (12 A 15)

1^a, 2^a e 3^a série: você colocará uma carga ALTA para fazer entre 10-12 repetições com um braço. Repita a mesma quantidade de repetição no outro braço. Caso você faça 12 com facilidade, aumente a carga. Isso foi 1 série.
Sem descanso entre as séries, já troca o braço e continua.

9- ABDOMINAL BIKE + PRANCHA BAIXA - (TABATA)

METODO TABATA: 20" ON / 10" OFF

Realizar 20 segundos fazendo o abd bolinha, descansar 10 segundos e fazer 20 segundos do remador, descansar 10 segundos e fazer novamente até completar 8 rounds de 20" fazendo para 10" descansando.

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 - INTERMEDIÁRIO

TREINO B.2- SUPERIORES (COSTA E BÍCEPS)

DESCANSO: 75 SEGUNDOS | **CADÊNCIA:** 2020

AQUECIMENTO

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

TREINO

1- PUXADA PULLEY UNILATERAL (PICO DE CONTRAÇÃO 2") - 3 SÉRIES (10 A 12)

1^a, 2^a e 3^a série: você colocará uma carga ALTA para fazer entre 10-12 repetições com um braço, sempre segurando 2" em baixo. Sem descanso, já mudará de braço e repetirá. Isso foi 1 série. Sem descanso, já troque de braço e repita.

2- PUXADA NO PULLEY ROMANA + SUPINADA - 3 SÉRIES (10 + 10)

1^a, 2^a e 3^a série: série combinada. Você irá realizar 10 repetições de puxada no pulley romana e sem descanso, irá fazer + 10 repetições de puxada no pulley supinada. Descanse entre 45 seg - 1 min entre as series e repete.

3- PULLDOWN + CRUCIFIXO HALTER INVERSO DESCENDO LENTO - 3 SÉRIES (8 A 12 + MAX)

1^a, 2^a e 3^a série: série combinada. Você irá realizar 8-10 repetições de pulldown e sem descanso, irá fazer o máximo de repetições de crucifixo halter inverso descendendo lento ((beeeeem concentrado)) Descanse entre 45 seg - 1 min entre as series e repete.



4- REMADA SUPINADA NA POLIA ALTA (BOMBEANDO 3X) - 3 SÉRIES (8 A 10)

1^a, 2^a e 3^a série: você colocará uma carga ALTA para fazer entre 8-10 repetições, sempre bombeando 3x a cada vez que você remar. Caso você faça 10 com facilidade, aumente a carga. Descanse entre 45seg - 1 minuto entre as séries.

CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



TREINO B.2- SUPERIORES (COSTA E BÍCEPS) (CONTINUAÇÃO)

5- BÍCEPS MARTELO + SUPINADO - 3 SÉRIES (8 A 10 + MAX)

1^a, 2^a e 3^a série: série combinada. Você irá realizar entre 8-10 repetições de bíceps martelo e sem descanso, irá fazer o máximo (até a falha) de bíceps com pegada supinada.

Descanse entre 45 seg - 1 min entre as series e repete.

6- BÍCEPS POLIA (PICO DE CONTRAÇÃO 3") - 3 SÉRIES (10 A 12)

1^a, 2^a e 3^a série: você colocará uma carga ALTA para fazer entre 10-12 repetições, sempre segurando 3" em cima. Se você fizer 12 com facilidade, aumente a carga.

Descanse entre 45seg - 1 minuto.

7- SUPERMAN ISOMÉTRICO - 3 SÉRIES (45")

1^a, 2^a e 3^a serie: você ficará 45" fazendo superman isométrico.

Descanse 40 seg entre as séries.

8- ABDOMINAL CANIVETE + CANOA - (TABATA)

Realizar 20 segundos fazendo abd remador mão apoiada, descansar 10 segundos e fazer 20 segundos da canoa tesoura, descansar 10 segundos e fazer novamente até completar 8 rounds de 20" fazendo para 10" descansando.



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 - INTERMEDIÁRIO

TREINO C- GLÚTEO E POSTERIOR

AQUECIMENTO

60 repetições siri com elástico nos pés ou 60 repetições na cadeira abdutora segurando 2" aberto

TREINO

1- ELEVAÇÃO PÉLVICA (AUMENTA A CADA SÉRIE + CLUSTER NO ÚLTIMA SÉRIE + ABDUÇÃO NO ELÁSTICO EM TODAS - 4 SÉRIES 12/10/8/6 + CLUSTER (3 BLOCOS DE 4 REP)

1^a série: 12 repetições com uma carga média. Tira a barra e continua fazendo abdução sentada (20 rep lentas + 20 rápidas)

Descansa entre 1 minuto - 1:30

2^a série: aumenta a carga e faz 10 repetições. Tira a barra e continua fazendo abdução sentada (20 rep lentas + 20 rápidas)

Descansa entre 1 minuto - 1:30

3^a série: aumenta a carga e faz 8 repetições. Tira a barra e continua fazendo abdução sentada (20 rep lentas + 20 rápidas)

Descansa entre 1 minuto - 1:30

4^a série: aumenta a carga (carga máxima) e faz 6 repetições. Tira a barra e continua fazendo abdução sentada (20 rep lentas + 20 rápidas)

Descansa entre 1 minuto - 1:30

5^a série: continua com a carga que fez 6 e o cluster: 3 blocos de 4 repetições com 20 seg de intervalo.

(faz 4 repetições - descansa 20 segundos - faz mais 4 repetições - descansa 20 segundos - faz mais 4 repetições).

• Quando acabar, faz a sequência de abdução com o elástico.

2- AGACHAMENTO SUMÔ - 4 SÉRIES (DUAS ÚLTIMAS COM DROP SET)

1^a série: usará o step para aumentar sua amplitude e pegará uma carga alta para realizar entre 8-10 repetições.

Descansa entre 1 min - 1:30

2^a série: continua com a mesma carga e fará 8-10 repetições.

Descansa entre 1 min - 1:30 e já vai pegar + 2 pesos menores para realizar o drop set nas duas últimas séries.

3^a série: realizará de 8-10 repetições com a carga que estava fazendo - reduzirá o peso e fará até a falha - reduzirá mais uma vez e fará até a falha mais uma vez.

4^a série: igual a 3^a.



CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



TREINO C- GLÚTEO E POSTERIOR (CONTINUAÇÃO)

3- AGACHAMENTO BÚLGARO + GLÚTEO 4 APOIOS (3 SÉRIES COM UMA Perna DIRETA)

1º série: 12 repetições agachamento búlgaro - vai direto para 4 apoios com a caneleira e faz 10 glúteos estendidos + 20" isometria + 10 coices.

Já volta pro búlgaro (com a mesma perna da primeira série) e faz:

2ª série: 10 repetições agachamento búlgaro - vai direto para 4 apoios com a caneleira e faz 8 glúteos estendidos + 15" isometria + 8 coices.

Já volta pro búlgaro (com a mesma perna da primeira série) e faz:

3ª série: 8 repetições agachamento búlgaro - vai direto para 4 apoios com a caneleira e faz 6 glúteos estendidos + 10" isometria + 6 coices.

Após acabar de fazer tudo com a perna direita, repetirá tudo isso com a esquerda.

4- ABDUÇÃO CANELEIRA + ABDUÇÃO POLIA (3 SÉRIES DIRETAS COM UMA Perna)

30 repetições abdução no chão + 10 abduções na polia

20 repetições abdução no chão + 8 abduções na polia

10 repetições abdução no chão + 6 abduções na polia

5- BANCO ROMANO OU GOOD MORNING - 3 SÉRIES

1ª série: você fará 10 repetições com uma carga alta segurando 2" em cima (contraíndo bem o glúteo) e continuará fazendo 10 repetições normais.

2ª e 3ª série: igual a primeira.

6- CADEIRA FLEXORA + ISOMETRIA NA FLEXORA - 3 SÉRIES

1ª série: 10-12 repetições com carga alta + 20" de isometria segurando em baixo

2ª série: 10-12 repetições com carga alta + 30" de isometria segurando em baixo

3ª série: 10-12 repetições com carga alta + 40" de isometria segurando em baixo

7- STIFF + MESA FLEXORA - 3 SÉRIES

1ª série: você realizará 10-12 repetições de stiff com carga alta e já irá

direto para a mesa flexora realizar 10-12 repetições com carga alta.

Descansa entre 40 seg - 1 min.

2ª e 3ª série: igual a primeira.



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.