

HIPERTROFIA - INTERMEDIÁRIO

TREINO A - INFERIORES COM FOCO EM QUADRÍCEPS

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 BARRA LIVRE/SMITH (REST-PAUSE NAS DUAS ÚLTIMAS SÉRIES) – 4 SÉRIES

- 1ª série:** 15 repetições com uma carga menor.
- 2ª série:** aumenta um pouco a carga para realizar 12 repetições.
- 3ª série:** aumenta mais um pouco a carga para realizar 10 repetições, descansa 15 segundos e faz o máximo.
- 4ª série:** mantém a carga da série anterior, fazer 10 repetições, descansa 20 segundos e faz o máximo. Guarda a barra na trava e faz insistência por 60 segundos. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

2 - LEG PRESS HORIZONTAL/45 (MÉTODO 6/20) – 4 SÉRIES

- 1ª série:** você irá colocar uma carga alta para fazer 6 repetições.
- 2ª série:** colocar uma carga mais baixa para fazer 20 repetições.
- 3ª série:** colocar uma carga alta para fazer 6 repetições.
- 4ª série:** colocar uma carga mais baixa para fazer 20 repetições.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

3-CADEIRA EXTENSORA (PICO DE CONTRAÇÃO PROGRESSIVO ATÉ 10''+10 E FAZ UM DROP-SET NA ÚLTIMA SERIE) – 3 SÉRIES

- 1ª e 2ª série:** você fará uma progressão de isometria em cima. Começando normal na primeira, 2 segundos na segunda, 3 segundos na terceira... Até chegar em 10 segundos e faz mais 10 repetições normais.
- 3ª série:** você fará uma progressão de isometria em cima. Começando normal na primeira, 2 segundos na segunda, 3 segundos na terceira... Até chegar em 10 segundos e faz mais 10 repetições normais, reduz a carga faz o máximo, reduz e faz o máximo de novo. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.



TREINO A - INFERIORES COM FOCO EM QUADRÍCEPS (CONTINUAÇÃO)

4-AFUNDO COM HALTER STEP NA FRENTE E ATRÁS + LIVRE FORA DO STEP BOMBEANDO PROGRESSIVO ATÉ 6X –

1ª, 2ª e 3ª série: você vai fazer 10 repetições do afundo nos dois steps, sair de cima dos steps e fazer afundo no chão sem peso, progredindo a cada vez na bombeada em baixo, até completar 6 bombeadas. A primeira normal, a segunda 2 bombeadas... Até completar 6x. Tente descansar o mínimo entre as séries

5-PASSADA COM HALTER + AFUNDO PARANDO NO MEIO – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: série combinada. Você irá realizar 10-12 repetições da passada com halter e, sem descanso, irá fazer o máximo repetições do afundo parando no meio. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

6-PANTURILHA NO SMITH + LIVRE – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: série combinada. Você irá realizar 10 repetições da panturrilha no smith e, sem descanso, irá fazer 10 repetições com peso corporal. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

7 -ZOMBIE CRUNCH VOLTANDO LENTO + ABDOMINAL INFRA DESCENDO EM 3 SEG

***1ª 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.

2ª 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 descanse 10 segundos.

***3ª série:** 1' direto em cada abdominal (2 minutos totais)

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.



HIPERTROFIA - INTERMEDIÁRIO

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

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

AQUECIMENTO

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

TREINO

1-DESENVOLVIMENTO HALTER ABERTO + FECHADO – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: série combinada. Você irá realizar 10 repetições de desenvolvimento aberto com halter e, sem descanso, irá fazer 10 repetições de desenvolvimento fechado com halter.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

2-DESENVOLVIMENTO ARNOLD (PICO DE CONTRAÇÃO 2”) + ELEVAÇÃO FRONTAL SENTADO – 3 SÉRIES

1ª série: você começará fazendo o desenvolvimento arnold segurando 2 segundos embaixo em todas as 10 repetições, sem descanso você vai fazer 10 repetições da elevação frontal sentado. Terminando a elevação frontal você descansará.

2ª e 3ª série: igual a primeira.

3-ELEVAÇÃO LATERAL (DROP-SET NAS DUAS ÚLTIMAS SÉRIES) – 3 SÉRIES

1ª série: colocar uma carga alta para fazer entre 8 e 10 repetições.

2ª série: fazer entre 8 e 10 repetições, reduzir a carga e fazer até a falha, reduzir novamente e fazer até a falha.

3ª série: fazer entre 8 e 10 repetições, reduzir a carga e fazer até a falha, reduzir novamente e fazer até a falha.

4-ELEVAÇÃO FRONTAL NA POLIA COM CORDA – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: você colocará uma carga alta para fazer entre 10 e 12 repetições. Caso você faça 12 com facilidade, aumente a carga.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

5-SUPINO BARRA + FLEXÃO NO SOLO – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: série combinada. Você irá realizar 10 repetições de supino na barra e, sem descanso, irá fazer 10 repetições de flexão, podendo botar o joelho no chão.

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-CRUCIFIXO MÁQUINA (PICO DE CONTRAÇÃO 3'') – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: faça 10-12 repetições segurando 3 segundos quando fechar em todas as repetições. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

7 - TRÍCEPS CORDA (PICO DE CONTRAÇÃO 3'') + NORMAL – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: você colocará uma carga alta para fazer 8 repetições segurando em baixo 3 segundos, reduza a carga e faça 8 repetições normais. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

8-TRICEPS FRANCES – 3 SÉRIES

1, 2 e 3 série: você colocará uma carga alta para fazer entre 10 e 12 repetições. Caso você faça 12 com facilidade, aumente a carga. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

9- ABDOMINAL SUPRA COM A PERNA 90° + SUPRA BATENDO EM BAIXO DA PERNA + CANIVETE – 3 SÉRIES

***1ª 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 descance 20 segundos. Fique por 40'' fazendo o terceiro abdominal e descance 20 segundos.

2ª 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.

***3ª 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 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)+ ABS E CARDIO

DESCANSO: 75 SEGUNDOS | CADÊNCIA: 2020

AQUECIMENTO

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

TREINO

1-PUXADA NO PULLEY ROMANA (SUBINDO EM 3 SEGUNDOS) – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: você colocará uma carga alta para fazer entre 10 e 12 repetições e vai fazer a volta (subida) em 3 segundos. Caso você faça 12 com facilidade, aumente a carga.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

2-PUXADA NO PULLEY TRIÂNGULO (DROP-SET NA ULTIMA SERIE) – 3 SÉRIES

1ª série: colocar uma carga alta para fazer entre 8 e 10 repetições.

2ª série: colocar uma carga alta para fazer entre 8 e 10 repetições.

3ª série: fazer entre 8 e 10 repetições, reduzir a carga e fazer até a falha, reduzir novamente e fazer até a falha.

3-REMADA NA POLIA BAIXA ABERTA + FECHADA – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: série combinada. Você irá realizar 10 repetições da remada aberta e, sem descanso, irá fazer 10 repetições da remada fechada.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

4-PULLDOWN (PICO DE CONTRAÇÃO 3") – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: faça 10-12 repetições segurando 3 segundos embaixo em todas as repetições.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

5-BÍCEPS CORDA (DROP-SET EM TODAS AS SERIES) – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: fazer entre 8 e 10 repetições, reduzir a carga e fazer até a falha, reduzir novamente e fazer até a falha.

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 UNILATERAL + BILATERAL PROGRESSIVO – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: você começará fazendo o bíceps 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.
Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

7-PRANCHA TOCANDO OMBRO – 3 SÉRIES

1ª, 2ª e 3ª série: você irá fazer 45 segundos.
Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

8- ABDOMINAL BIKE + BOLINHA (TABATA)

Realizar 20 segundos fazendo a abdominal bike, descansar 10 segundos e fazer 20 segundos do abdominal bolinha, 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 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 abductora segurando 2" aberto

TREINO

1- ELEVAÇÃO PÉLVICA (AUMENTANDO A CARGA A CADA SÉRIE + CLUSTER NA ÚLTIMA SÉRIE + ABDUÇÃO NO ELÁSTICO EM TODAS)

1ª série: 10 repetições com carga média. Tira a barra e continua fazendo abdução por 30" + isometria 30".

2ª série: aumenta a carga e faz 8 repetições. Tira a barra e continua fazendo abdução por 30" + isometria 30" + curtinho 30".

3ª série: aumenta a carga e faz 6 repetições. Tira a barra e continua fazendo abdução por 30" + isometria 30" + curtinho 30" + abdução slow 30".

4ª série: continua com a carga que fez 6 e faz o cluster. 3 blocos de 4 repetições com 20 segundos de intervalo. (faz 4 repetições – descansa 20 segundos, faz mais 4 repetições e descansa 20 segundos – faz mais 4 repetições).

Descanse 1min-1:30 entre as série.

Quando acabar, faz a última sequência do elástico.

2-AGACHAMENTO SUMÔ NO SMITH + SUMÔ PARCIAL HALTER – 4 SÉRIES

1ª, 2ª, 3ª e 4ª série: Série combinada. Você vai usar uma carga para fazer 10-12 repetições no agachamento sumô no smith e, sem descanso, combinar com o sumô parcial com halter o máximo que conseguir. Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



TREINO C- GLÚTEO E POSTERIOR (CONTINUAÇÃO)

3- AGACHAMENTO BÚLGARO + RETROCESSO – 3 SÉRIES

1ª, 2ª, 3ª série: Série combinada. Usar uma carga para fazer 10 repetições no agachamento búlgaro e, sem descanso, combinar com o retrocesso com mais 10 repetições.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

4-GLÚTEO CANELEIRA - 1 SÉRIE DIRETO EM CADA PERNA

10 repetições perna estendida

Sustenta 20" em isometria estendido

8 repetições perna estendida

Sustenta 15" em isometria estendido

6 repetições perna estendida

Sustenta 10" em isometria estendido

10 repetições perna flexionada sobe em 3 segundos, desce em 3 segundos

Finaliza com 20 elevações pélvicas unilaterais + 30" em isometria na elevação pélvica.

5-BANCO ROMANO OU GOOD MORNING + SIRI – 3 SÉRIES

1ª, 2ª, 3ª série: Série combinada. Usar uma carga para fazer 10 repetições no banco romano e, sem descanso, combinar com o siri por 1 minuto.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

6-MESA FLEXORA (DROP-SET NA ULTIMA SÉRIE) – 3 SÉRIES

1ª e 2ª série: você irá colocar uma carga alta para fazer de 8 a 10 repetições

3ª série: você fará entre 8 e 10 repetições, reduzir a carga e fazer até a falha, reduzir novamente e fazer até a falha.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

7-CADEIRA FLEXORA BOMBEANDO 2X + POSTERIOR NA BOLA – 3 SÉRIES

1ª, 2ª, 3ª série: Série combinada. Usar uma carga para fazer 10 repetições na cadeira flexora bombeando 2x embaixo em todas as repetições e, sem descanso, combinar com o posterior na bola com mais 10 repetições.

Descanse 40 seg – 1 minuto entre as séries.

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.

