

# 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-AGACHAMENTO FRONTAL COM HALTER - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 2- LEG PRESS 45 (BOMBEANDO 2X) – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício e, a cada repetição, segurar 2 segundos em baixo.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 3- CADEIRA EXTENSORA - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 4- AFUNDO NO SMITH (PICO DE CONTRAÇÃO 2") – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 8 a 10 repetições do exercício e a cada repetição você vai segurar 2 segundos embaixo.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 5- CADEIRA ADUTORA - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 6- PANTURRILHA NO LEG - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 7- ABDOMINAL SUPRA – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará entre 12 a 15 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min 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.



# 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 ARNOLD - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 2- ELEVAÇÃO LATERAL (PICO DE CONTRAÇÃO 2") - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício e a cada repetição você vai segurar 2 segundos em cima.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 3- REMADA ALTA POLIA - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 4- PUXADA PULLEY ABERTA (PICO DE CONTRAÇÃO 2") - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício e cada repetição você vai segurar 2 segundos quando estiver embaixo.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 5- REMADA NA POLIA MÉDIA SUPINADA – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.



CONTINUA NA PRÓXIMA FOLHA



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

## 6- FLEXÃO NO SOLO ADAPTADA – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 10 a 12 repetições do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

## 7- BÍCEPS HALTER + TRICEPS BARRA - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Série combinada, você fará 12 repetições do primeiro exercício e, sem descanso, fará mais 12 do segundo.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

## 8- PRANCHA ALTA - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Você fará 30 a 40" do exercício.  
Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

**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-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 - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** você irá realizar entre 8 a 10 repetições do exercício.

Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 2- AGACHAMENTO SUMÔ SMITH (PICO DE CONTRAÇÃO 2") - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** você irá realizar entre 10 a 12 repetições e a cada repetição você vai segurar 2 segundos embaixo.

Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 3- RETROCESSO NO STEP – 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Fazer 8 a 10 repetições com uma perna e depois 8 a 10 com a outra.

Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 4- GLÚTEO CANELEIRA COICE- 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** você irá realizar entre 8 a 10 repetições do exercício.

Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 5- CADEIRA FLEXORA UNILATERAL - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** Fazer 8 a 10 repetições com uma perna e depois 8 a 10 com a outra.

Descanse 40 seg - 1 min entre as séries.

#### 6- MESA FLEXORA - 3 SÉRIES

**1<sup>a</sup>, 2<sup>a</sup> e 3<sup>a</sup> série:** você irá realizar entre 8 a 10 repetições do exercício.

Descanse 40 seg - 1 min 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.

