

# Treino para hipertrofia AB 2x (mulheres)

## Segunda-feira – Treino superior A

| <b>Exercício</b>             | <b>Séries x<br/>repetições</b> |
|------------------------------|--------------------------------|
| Supino reto com halteres     | 3 x 6 a 8                      |
| Serrote                      | 3 x 6 a 8                      |
| Serrote                      | 3 x 6 a 8                      |
| Desenvolvimento com halteres | 3 x 10 a 12                    |
| Rosca testa                  | 3 x 6 a 8                      |
| Rosca testa                  | 3 x 6 a 8                      |

## Terça-feira – Treino para região inferior A

| <b>Exercício</b>        | <b>Série x<br/>repetições</b> |
|-------------------------|-------------------------------|
| Agachamento livre       | 3 x 6 a 8                     |
| Stiff                   | 3 x 10 a 12                   |
| Cadeira extensora       | 3 x 12 a 15                   |
| Cadeira ou mesa flexora | 3 x 12 a 15                   |
| Panturrilha sentado     | 3 x 10 a 20                   |
| Elevação de pernas      | 3 x 15                        |
| Abdominal               | 3 x 15                        |

## Quarta-feira – Descanso total

## **Quinta-feira – Treino para região superior B**

| <b>Exercício</b>   | <b>Série x repetições</b> |
|--|---------------------------|
| Paralelas (com assistência da máquina/elástico ou professor) | 3 x 6 a 8                 |
| Puxada frente na polia                                       | 3 x 10 a 12               |
| Elevação lateral com halteres                                | 3 x 10 a 12               |
| Tríceps na polia   | 3 x 10 a 12               |
| Rosca direta no cabo   | 3 x 6 a 8                 |

## **Sexta-feira – Treino para região inferior B**

| <b>Exercício</b>        | <b>Série x repetições</b> |
|-------------------------|---------------------------|
| Levantamento terra      | 3 x 6 a 8                 |
| Legpress                | 3 x 10 a 12               |
| Passada                 | 3 x 10                    |
| Extensora               | 3 x 12 a 15               |
| Panturrilha no legpress | 3 x 10 a 15               |
| Abdominal declinado     | 3 x 15                    |
| Abdominal cabo          | 3 x 15                    |

**1 a 2 minutos de descanso entre cada série para todos os exercícios.**

Retirado de <https://www.hipertrofia.org>