

## PERÍODO DE HIPERTROFIA

Os descansos entre as séries variam de 1 a 1.5 minuto.

Geralmente eu contabilizo 1 minuto para os exercícios acessórios e 1.5 minuto para os básicos.

### SEMANA 1

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 5x10 @ 60%	Supino 6x10 @ 70%	Terra 1x5 @ 85 -8% 4x5	Agachamento 5x10 @ 70%	Supino 1x8 @ 80% -8% 4x8
Leg Press 3x15	Supino Reto Halter 3x15	RDL 3x12	Leg Press 3x12	Supino Reto Halter 3x12
Passada 2x20	Remada Curvada Com Barra 5x10	Agachamento Frontal 3x12	Step Up 2x10	Pull-ups (com ou sem assistência) 5x10
Flexora 3x15	Super Set 3x15 1. Elevação Frontal Halter 2. Tríceps Corda 3. Rosca Alternada	Hiperextensão Lombar 3x12	Flexora 3x12	Super Set 3x12 1. Crucifixo 2. Remada Alta Barra 3. Rosca Testa Barra
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				

## SEMANA 2

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 1x8 @ 80% -8% 3x8	Supino 6x10 @ 65%	Terra Défict 15x1 @ 60% 30" Descanso	Agachamento 6x10 @ 65%	Supino 7x10 @ 70%
Leg Press 3x10	Supino Inclinado Halter 3x15	RDL 4x12	Leg Press 3x15	Supino Reto Halter 3x15
Afundo 2x10	Pulley 5x15	Agachamento Frontal 2x12	RDL 2x12	Remada Curvada 5x10
Flexora 3x10	Super Set 3x15 1. Elevação Lateral 2. Encolhimento Halter 3. Rosca Direta	Hiperextensão Lombar 4x12	Passada 2x20	Super Set 3x15 1. Elevação Frontal Halter 2. Tríceps Corda 3. Rosca Alternada
			Flexora 3x15	
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				

## SEMANA 3

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 6x10 @ 70%	Supino 1x6 @ 85% -8% 5x8	Terra 4x8 @ 75%	Agachamento 1x6 @ 85% -8% 4x6	Supino 7x10 @ 65%
Leg Press 3x12	Supino Reto Halter 3x12	RDL 5x12	Leg Press 3x10	Supino Inclinado Halter 3x15
Step Up 2x10	Pull-ups (com ou sem assistência) 5x10	Agachamento Frontal 2x12	RDL 2x12	Pulley 5x15
Flexora 3x12	Super Set 3x12 1. Crucifixo 2. Remada Alta Barra 3. Rosca Testa Barra	Hiperextensão Lombar 5x12	Afundo 2x10	Super Set 3x15 1. Elevação Lateral 2. Encolhimento Halter 3. Rosca Direta
			Flexora 3x10	
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				

## SEMANA 4 RECUPERAÇÃO

DIA 1	DIA 2	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Agachamento 4x6 @ 60%	Supino 5x8 @ 65%	Terra 3x3 @ 60%	Agachamento 3x6 @65%	Supino 3x8 @ 65%
Leg Press 2x8	Supino Reto Halter 2x10	RDL 3x8	Leg Press 2x8	Supino Inclinado Halter 2x15
Step Up 2x10	Pull-ups (com ou sem assistência) 4x8	Agachamento Frontal 2x10	RDL 2x10	Pulley 4x12
Flexora 2x10	Super Set 2x10 1. Crucifixo 2. Remada Alta Barra 3. Rosca Testa Barra	Hiperextensão Lombar 3x10	Afundo 2x10	Super Set 2x15 1. Elevação Lateral 2. Encolhimento Halter 3. Rosca Direta
			Flexora 3x10	
DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.				