

Treino de Especialização para Hipertrofia

Segunda: bíceps, costas, coxas, panturrilha e abdome.

Remada curvada 4x8

Flys invertidos 2x8

Rosca direta 2x8 + rosca joelho 2x8

Agachamento 3x8

Abdominal com giro 3x12

Panturrilha em pé 2x8

Terça: tríceps, peito e ombro.

Crucifixo 2x8 pré-exaustão + flexão de braço 3x8

Supino halteres 2x8

Triceps banco 2x8

Tríceps testa 3x8

Desenvolvimento militar 3x8

Quarta: lombar, glúteo, abdome e panturrilha.

Levantamento terra 3x8

Flexão de glúteo solo 2x8

Abdominal 3x12

Flexão pé a pé 2x10

Panturrilha em pé 2x8

Quinta: bíceps e coxas.

Rosca direta 2x8 + rosca joelho 2x8

Agachamento 4x8

Sexta: OFF

Sábado: costas, peito, ombro, tríceps, abdome, panturrilha, lombar, bunda + cardio.

Remada curvada 4x8

Flys invertidos 3x8

Crucifixo 2x8 pré-exaustão + flexão de braço 3x8

Elevação lateral 2x8

Triceps banco 2x8

Abdominal 3x12

Flexão pé a pé 2x8

Panturrilha em pé 2x8

Levantamento terra 3x8

Flexão de glúteo no solo 2x8

+

HIIT: corrida intensidade máxima 10 minuto, 10 corridas de 30 segundos seguidas de descanso de também 30 segundos.