

Ficha treino ABC 2x completo para hipertrofia

Treino extraído originalmente de: <https://www.hipertrofia.org/blog/2018/12/17/treino-abc/>

Lembre-se, este é apenas um exemplo. Não inicie rotinas sem o aval do seu professor ou personal trainer.

Divisão de treino

- Segunda - treino A;
- Terça - treino B;
- Quarta - treino C;
- Quinta - treino A;
- Sexta - treino B;
- Sábado - treino C;
- Domingo - descanso total.

Treino A

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Supino reto com barra	3	6-8	90/120 segundos
Supino inclinado no com halteres	3	8-10	90/120 segundos
Crucifixo na polia	3	10-12	60 segundos
Desenvolvimento com halteres	3	6-8	60/90 segundos
Elevação lateral na polia	3	10-12	60 segundos
Tríceps corda	3	10	60 segundos
Rosca francesa	3	12	60 segundos

Treino B

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Barra fixa	3	6-8	90/120 segundos
Remada curvada	3	8-10	90/120 segundos
Pull down	3	10-12	60 segundos
Encolhimento com barra	3	6-8	60/90 segundos
Crucifixo invertido na polia	3	10	60 segundos
Rosca direta	3	10	60 segundos
Rosca inversa	3	12	60 segundos

Treino C

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Agachamento livre	3	6-8	90/120 segundos
Leg press	3	8-10	90/120 segundos
Stiff	3	10-12	60 segundos
Passada	3	8 passos ida/8 passos volta	60 segundos
Mesa flexora	3	10-12	60 segundos
Cadeira extensora	3	10	60 segundos
Panturrilhas em pé	3	12-15	60 segundos
Panturrilhas sentado	3	12-15	60 segundos