

nivel: intermediario

frquencia: 5 vezes

divisao: abc

numero de exercicios: 9 (ou 10, ve qtos da em 1h de treino)

tipos de movimentos:

organização: ABC: (A) Peito/Tríceps, (B) Costas/Bíceps e (C) Perna/Ombro

numero de series: 3

numero de repet: Hipertrofia: 6-12 repetições com 1-2 segundos na fase concêntrica e 2-3 segundos na excêntrica.

concentrica: contração do musculo

Extracted Text:

nível: intermediário

frequência: 5 vezes

divisão: abc

número de exercícios: 9 (ou 10, veja todos em 1h de treino)

tipos de movimentos:

organizado: ABC: (A) Peito/Tríceps, (B) Costas/Bíceps e (C) Perna/ombro

número de séries: 3

número de repetições: Hipertrofia: 6-12 repetições com 1-2 segundos na fase concêntrica e 2-3 segundos na fase excêntrica: contração do músculo

Conversations:

Q: divisão

A: abc