



PLANEJAMENTO DE TREINO

Aluno: Felipe Teste

Data: 04/02/2026

Aqui está seu treino focado em hipertrofia.

Treino A - Peito e Tríceps

Faça 4 séries de 10 repetições.

Faça 3 séries de 12 repetições.

Focar na extensão total.

LISTA DE EXERCÍCIOS

Supino Reto com Barra ■ VER VÍDEO

Siga as instruções do plano.

Crucifixo na Máquina ■ VER VÍDEO

Siga as instruções do plano.

Tríceps Corda ■ VER VÍDEO

Siga as instruções do plano.