



Silvia prado

Rotina: O NOVO SUPER TREINO

Redução de gordura/hipertrofia

Avançado

TREINO A (Superior completo)

Puxada com triângulo

Séries: 4x10á12

Carga: 31kg

⌚ [Intervalo: 70s](#)

Remada Baixa (Pegada Pronada)

Séries: 3x15/12/10+drop set na ultima série

Carga: 24,8

⌚ [Intervalo: 60s](#)

Remada Máquina (Pegada Neutra)

Séries: 4x15/12/10/10(aumentar peso cada série)

Carga: 34,3 final

⌚ [Intervalo: 70s](#)

Supino Maquina (Pegada Pronada)

Séries: 4x10á12(pesado)

Carga: 23kg

⌚ [Intervalo: 70s](#)

Exercícios combinados

Alterne esses exercícios

Rosca Direta com Halteres

Séries: 4x10á12

Carga: 5kg

⌚ [Intervalo: 70s](#)

Elevação Lateral com Halteres

Séries: 4x10á12

Carga: 4kg

⌚ [Intervalo: 70s](#)

Desenvolvimento Máquina (Pegada Pronada)

Séries: 3x12á15

Carga: 11,3

⌚ [Intervalo: 70s](#)

Abdominal Supra com Carga

Séries: 4x15

Carga: 5kg

⌚ [Intervalo: 70s](#)

Esteira Caminhada

Séries: 5minutos elevação 4 velocidade

5.5> 5 minutos sem elevação (tempo total mínimo de 25 minutos)

Carga: 0kg