

# Treino AB – Upper / Lower (Ênfase em Máquinas)

Objetivo: Hipertrofia | Frequência: 4x por semana | Volume: ~12 séries por músculo/semana

## Divisão Semanal

- Segunda: Upper A
- Terça: Lower A
- Quinta: Upper B
- Sexta: Lower B

## UPPER A – Peito Reto + Ombro Lateral/Posterior

- 1 Supino reto articulado – 3x6–10 | descanso 2–3 min
- 2 Peck deck / Chest fly máquina – 3x10–15 | descanso 1,5–2 min
- 3 Puxada alta (pegada média/neutra) – 3x8–12 | descanso 2 min
- 4 Remada baixa na máquina – 3x8–12 | descanso 2 min
- 5 Elevação lateral na máquina – 3x12–15 | descanso 1–1,5 min
- 6 Reverse peck deck (posterior) – 3x12–15 | descanso 1–1,5 min
- 7 Tríceps máquina/polia – 2–3x10–15 | descanso 1–1,5 min
- 8 Bíceps máquina – 2–3x10–15 | descanso 1–1,5 min

Tempo total estimado: 70–80 minutos

## LOWER A – Ênfase Quadríceps

- 1 Leg press – 4x8–12 | descanso 2–3 min
- 2 Mesa flexora – 3x10–15 | descanso 1,5–2 min
- 3 Cadeira extensora – 3x10–15 | descanso 1,5–2 min
- 4 Panturrilha em máquina/leg press – 4x12–20 | descanso 1–1,5 min
- 5 Abdômen em máquina/polia – 3x12–20 | descanso 1 min

Tempo total estimado: 55–65 minutos

## UPPER B – Peito Inclinado + Ombro Completo

- 1 Supino inclinado articulado – 3x6–10 | descanso 2–3 min
- 2 Chest fly máquina – 3x10–15 | descanso 1,5–2 min
- 3 Remada articulada convergente – 3x8–12 | descanso 2 min
- 4 Puxada alta pegada aberta – 3x8–12 | descanso 2 min
- 5 Desenvolvimento de ombro na máquina – 3x8–12 | descanso 2 min
- 6 Elevação lateral na máquina – 3x12–15 | descanso 1–1,5 min
- 7 Tríceps máquina/polia – 2–3x10–15 | descanso 1–1,5 min

8 Bíceps na polia – 2–3x10–15 | descanso 1–1,5 min

Tempo total estimado: 70–80 minutos

## LOWER B – Ênfase Posterior de Coxa e Glúteos

1 Hack machine ou agachamento no Smith – 4x6–10 | descanso 2–3 min

2 Flexora sentada/deitada – 3x10–15 | descanso 1,5–2 min

3 Afundo no Smith – 3x8–12 por perna | descanso 2 min

4 Panturrilha sentada/máquina – 4x12–20 | descanso 1–1,5 min

5 Abdômen – 3x12–20 | descanso 1 min

Tempo total estimado: 60–70 minutos

## Notas Importantes

- Trabalhe com 1–2 repetições na reserva (RIR) na maioria das séries.
- Progrida cargas quando atingir o topo das repetições em todas as séries.
- Transição entre exercícios: 1–2 minutos.
- Deload recomendado a cada 8–10 semanas.