

TREINO DE MUSCULAÇÃO

TREINO 1 - HIPERTROFIA

Nível: Iniciante	Aluno(a): Mulher	Divisões: ABCD
------------------	------------------	----------------

Observações:

- 20 min de exercício cardiorrespiratório (aeróbico) pós-treino dia sim/dia não. E recomendado para os dias que não treina pernas.

TREINO A		TREINO B	
Exercício/Descanso: 1 min a 1:30	Series e Reps	Exercício/Descanso: 1 min	Series e Reps
Glúteo		Dorsal	
1 - Agachamento no Smith	3 x 12 a 15	1- Remada baixa com pegada aberta	4 x 12 a 15
2 - Sumo	3 x 12 a 15	2 – Puxador com pegada aberta	3 x 12 a 15
3 - Afundo livre	3 x 12 a 15	3- Puxador com triangulo	4 x 12 a 15
3 - Adutora	3 x 12 a 15	Bíceps	
Posterior		4 – Rosca direta	4 x 12 a 15
4 – Cadeira Flexora	4 x 12 a 15	5 – Rosca martelo alternada	4 x 12 a 15
Panturrilha		Abdominal	
5 -Flexão plantar em pé (Gêmeos em pé)	3 x 25	6 – Abdominal reto (com o peso do corpo)	4 x Max
6- Flexão plantar sentado (Gêmeos em sentado)	3 x 12 a 15	7 – Elevação de pernas ou abdominal escalada	4 x Max

TREINO C		TREINO D	
Exercício/Descanso: 1 min a 1:30	Series e Reps.	Exercício/Descanso: 1 min	Series e Reps.
Pernas/Quadríceps		Peito	
1 - Agachamento no Smith	3 x 12 a 15	1 - Supino reto	4 x 12 a 15
2 - Hack ou Passada	3 x 12 a 15	2 - Peck deck ou crucifixo reto	4 x 12 a 15
3 -Leg. Press 45 graus	3 x 12 a 15	Ombros	
4 - Cadeira Extensora	4 x 12 a 15	3 - Desenvolvimento na máquina ou livre	3 x 12 a 15
Panturrilha		4 – Elevação Lateral	3 x 12 a 15
5 - Flexão plantar em pé (Gêmeos em pé)	3 x 12 a 15	5 – Elevação Frontal	3 x 12 a 15
6 - Flexão plantar sentado (Gêmeos em sentado)	3 x 12 a 15	Tríceps	
		6 – Tríceps Pulley	4 x 12 a 15
		7 – Tríceps Corda	4 x 12 a 15

