

17 Treino Personalizado para Hipertrofia

Foco: Hipertrofia de membros inferiores (quadríceps, posterior, glúteos, panturrilhas, adutores/abdutores) e superiores (costas, ombros)

Estrutura Semanal (5x/semana)

Dia	Foco Principal	Técnicas
Segunda	Quadríceps + Glúteos (Força)	FST-7 para extensora
Terça	Costas + Ombros	Série 21 para bíceps
Quarta	Posterior + Glúteos (Hipertrofia)	Alongamento excêntrico (3s)
Quinta	Full Lower (Glúteo Dominante)	Dropsets + Isometria
Sexta	Peito + Tríceps	Articulação-friendly

Dia 1: Quadríceps + Glúteos (Força e Volume)

Objetivo: Maximizar ativação de quadríceps e glúteos superiores.

1. Agachamento Smith – 4x12–10–8–6 (progressão de carga, 2' descanso)
 2. Leg Press 45° – 3x12 + 1 dropset (reduzir 30% carga)
 3. Agachamento Sumo (pés juntos apontados para fora) – Serie 21 – 3x21 (7+7+7)
 4. Cadeira Extensora FST-7 – 7x10 (30s descanso ativo entre séries)
 5. Hip Thrust (elevacao) –com–Barra– – 4x10 (2s pausa no topo, carga máxima)
 6. Panturrilha em Pé (amplitude máxima) FST-7 – 7x10 (30s descanso ativo entre séries)

Dia 2: Costas + Ombros (Volume Controlado)

Série 21 para bíceps (7 reps parcial inferior + 7 reps parcial superior + 7 reps completas)

1. Barra Fixa Assistida – 4x8–10
 2. Puxador Triângulo – 3x12 + 8 DROP
 3. Face Pull com Corda – 3x15
 4. Elevação Lateral – 4x12 + 8 DROP (peso moderado)

5. Desenvolvimento Máquina – 3x12
6. Rosca Direta Série 21 – 3x21 (7+7+7)

Dia 3: Posterior + Glúteos (Hipertrofia Excêntrica)

Ênfase em alongamento excêntrico (3s) para femoral

1. Stiff com Barra – 4x10 (3s descida, sem hiperextensão)
2. Mesa Flexora – FST7 – 7x10 (30s descanso ativo entre séries)
3. Cadeira Flexora – 3x10
4. Glúteo na Polia Baixa – 4x15/perna (squeeze máximo)
5. Cadeira Adutora com Pausa – 3x12 (2s pausa no topo)
6. Panturrilha Sentado – 4x15 (peso progressivo)

Dia 4: Full Lower (Glúteo Dominante)

1. Hip Thrust com Banda – 4x12 (banda acima dos joelhos)
2. Agachamento Sumô – 4x10 (profundidade máxima)
3. Leg Press (pés altos) – 3x12 → Dropset final
4. Afundo Bulgariano – 3x10/perna (controle excêntrico)
5. Abdução na Máquina – 3x15 (2s isometria no topo)
6. Cadeira Extensora – 3x12 (carga máxima)

Dia 5: Peito + Tríceps (Articulação Segura)

Foco em exercícios com menor impacto articular

1. Supino Inclinado Máquina – 3x10
2. Crucifixo na Polia – 3x12
3. Tríceps Francês com Corda – 4x12
4. Tríceps Testa Barra W – 3x10
5. Tríceps Polia – 3x12
6. Pulldown Corda – 3x15

Recuperação

- Rolo de espuma pós-treino (foco em quadríceps/glúteos)

- Cardio leve 3x/semana (10min esteira inclinada)



Observações Finais

Substituições para dores:

- Joelho: Trocar Leg Press por Agachamento Smith
- Lombar: Trocar Stiff por Flexora Sentada

Suplementação:

- Creatina (5g/dia) para força
- Colágeno tipo II para articulações

Alimentação:

- Aumentar carboidratos em dias de treino inferior
- Proteína $\geq 1.6\text{g/kg}$ de peso corporal