

# ROTINA DE TREINO

FEITO POR: THIURY

PARA: MILENINHA

## Objetivos da rotina:

- Gанho de massa muscular (hipertrofia);
  - Эnfase em membros inferiores, mas com desenvolvimento de corpo inteiro;
  - 4 treinos semanais, com estímulo equilibrado e descanso suficiente.
- 

## Divisão de Treino (4x por semana)

**Dia      Grupo Muscular**

Segunda Inferiores (ênfase em quadríceps)

Terça    Superiores (peito, costas, ombros, braços)

Quinta   Inferiores (ênfase em posterior e glúteos)

Sexta    Superiores + Core (abdômen, lombar)

---

## Segunda-feira – Inferiores (Quadríceps em foco)

**Aquecimento:** Mobilidade

1. Agachamento livre ou no Smith – 4x10
  2. Leg press – 4x12
  3. Cadeira extensora – 3x15
  4. Avanço (passada) com halteres – 3x10 por perna
  5. Panturrilha em pé – 3x20
- 

## Terça-feira – Superiores

**Aquecimento:** Mobilidade de ombro + elástico ou barra leve

1. Supino reto com barra ou halteres – 4x10
2. Remada baixa ou unilateral – 4x12
3. Desenvolvimento com halteres – 3x10
4. Rosca direta – 3x12
5. Tríceps pulley ou francês – 3x12

---

### Quinta-feira – Inferiores (Posterior e glúteos)

**Aquecimento:** Mobilidade + Stiff com peso leve

1. Stiff com halteres ou barra – 4x10
  2. Mesa flexora – 3x15
  3. Cadeira abdutora – 4x15
  4. Elevação pélvica (hip thrust) – 4x12
  5. Panturrilha sentada – 3x20
- 

### Sexta-feira – Superiores + Core

1. Puxada frontal – 4x12
  2. Crucifixo inclinado – 3x12
  3. Elevação lateral – 3x15
  4. Rosca alternada – 3x12
  5. Tríceps coice – 3x12
  6. Prancha – 3x30s
  7. Elevação de pernas – 3x15
- 

### Nutrição e recuperação (essencial!)

Para hipertrofia com baixo peso corporal:

- **Alimentação hiper proteica e hipercalórica**, focando em excedente calórico diário;
- Consumo de proteína: ~1.6 a 2.2g/kg (em torno de 70–90g por dia);
- **Dormir bem** (mínimo 7–8h por noite);
- Hidratação constante;