

Treino para Iniciante - Foco em Ganho de Massa Magra

MULTIBODY GINÁSIO

Segunda-feira

- Agachamento livre - 3x12
- Leg press - 3x12
- Mesa flexora - 3x12
- Abdominais - 3x15

Terça-feira

- Supino reto - 3x12
- Desenvolvimento com halteres - 3x12
- Pulldown à frente - 3x12
- Prancha - 3x30s

Quarta-feira

- Afundo - 3x12
- Cadeira extensora - 3x12
- Tríceps corda - 3x12
- Rosca direta - 3x12

Quinta-feira

- Stiff com halteres - 3x12
- Panturrilhas no step - 3x15
- Prancha lateral - 3x30s
- Abdominal V-up - 3x15

Sexta-feira

- Circuito leve de corpo inteiro ou treino funcional
- Exercícios com elásticos
- Alongamentos
- Respiração consciente