

Treino Avançado - Foco em Ganho de Massa Magra

MULTIBODY GINÁSIO

Segunda-feira

- Agachamento livre - 5x8
- Leg press unilateral - 4x10
- Mesa flexora - 4x12
- Panturrilha em pé - 4x15

Terça-feira

- Supino barra - 5x8
- Crossover - 4x12
- Desenvolvimento militar - 5x8
- Pulldown à frente - 4x10

Quarta-feira

- Levantamento terra - 5x8
- Afundo no smith - 4x10
- Tríceps corda - 4x12
- Rosca scott - 4x12

Quinta-feira

- Agachamento frontal - 4x10
- Stiff com barra - 4x10
- Panturrilha sentado - 4x15
- Abdominais diversos - 3x20

Sexta-feira

- Treino combinado: Peito, Ombros e Braços
- Supino inclinado - 4x10
- Desenvolvimento com alteres - 4x10
- Rosca martelo - 4x12

- Triceps testa - 4x12