

## **Treino Intermediário - Foco em Ganho de Massa Magra**

### **MULTIBODY GINÁSIO**

#### **Segunda-feira**

- Agachamento com barra - 4x10
- Leg press 45° - 4x10
- Mesa flexora - 4x12
- Panturrilha em pé - 4x15
- Abdominal infra - 3x15

#### **Terça-feira**

- Supino reto barra - 4x10
- Crucifixo reto - 4x12
- Desenvolvimento com halteres - 4x10
- Pulldown à frente - 4x10

#### **Quarta-feira**

- Levantamento terra - 4x10
- Afundo búlgaro - 4x10
- Tríceps francês - 4x12
- Rosca concentrada - 4x12

#### **Quinta-feira**

- Agachamento sumô - 4x12
- Stiff com barra - 4x12
- Panturrilha sentado - 4x15
- Abdominal - 3x15

#### **Sexta-feira**

- Treino combinado: peito + costas
- Supino inclinado - 4x10
- Remada curvada - 4x10

- Flexão com carga - 3x12
- Prancha com peso - 3x30s