ACADEMIA DO SESI

HIPERTROFIA - FEMININO

OPÇÃO 1

EXERCÍCIOS

- Agachamento livre + Afundo (peso corporal)
- Leg 45° (15)
- Cadeira adut (22) + Agach. Isom na parede
- Extensora unilateral (19)
- desenv máquina (6)+ Tríceps máquina (07)
- Abd. Completo

OPÇÃO 2

EXERCÍCIOS

- Mesa flexora (18) + Stiff
- Glúteo máquina (20)
- Glúteo estendido can + Abdução caneleira (em pé)
- Panturrilha vertical (24)
- Puxador delta (04)+ Rosca simultânea H
- Abd. Oblíquo

INTENSIDADE

Iniciante: 3x10 (descanso entre séries 40" a 1')

Intermediário: 3x10-12 (descanso entre séries 40"

Avançado: 4x8-10 (descanso entre séries 1')

MOBILIDADE GERAL

Reloginho 2x10

Mobilidade Borboletinha 2x10