

## HIPERTROFIA - FEMININO

### OPÇÃO 1

#### EXERCÍCIOS

Agachamento livre + Afundo (peso corporal)

Leg 45°

Cadeira adutora + Agach. Isométrico na parede

Extensora unilateral

Supino vertical + Tríceps máquina

Abd. Completo

### OPÇÃO 2

#### EXERCÍCIOS

Mesa flexora + Stiff

Glúteo máquina

Glúteo estendido + Abdução caneleira (em pé)

Panturrilha vertical

Puxador delta + Rosca simultânea

Abd. Obliquo

### INTENSIDADE

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

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

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