

HIPERTROFIA - MASCULINO

OPÇÃO 1

EXERCÍCIOS

Supino reto + Flexão de braços

Supino inclinado halter

Crucifixo inclinado – 2 tempos

Pullover

Tríceps pulley + Tríceps máquina

Tríceps corda

Abd. Remador

OPÇÃO 2

EXERCÍCIOS

Puxador frente + Puxador Costas

Remada máquina (I I) + (- -)

Peck Dorsal

Pulldown

Rosca 21 (barra w)

Rosca alternada com giro

Abd. Obliquo alternado

INTENSIDADE

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

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

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