

Ficha de treino ABC para hipertrofia

Para a explicação completa sobre o treino, acesse:

<https://www.hipertrofia.org/blog/2018/12/17/treino-abc/>

Lembre-se que isto é um exemplo e não uma prescrição. Não inicie uma nova rotina de treino sem o aval do seu professor ou personal trainer.

Divisão

- Segunda - Treino A - Push;
- Terça - descanso;
- Quarta - Treino B - Pull;
- Quinta - descanso;
- Sexta - Treino C - Legs;
- Sábado - descanso;
- Domingo - descanso.

Ficha

Segunda - Treino A - Push

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Supino reto com barra	3	6-8	90/120 segundos
Supino inclinado no com halteres	3	8-10	90/120 segundos
Crucifixo na polia	3	10-12	60 segundos
Desenvolvimento com halteres	3	6-8	60/90 segundos
Elevação lateral na polia	3	10-12	60 segundos
Tríceps corda	3	10	60 segundos
Rosca francesa	3	12	60 segundos

Quarta - Treino B - Pull

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Barra fixa	3	6-8	90/120 segundos
Remada curvada	3	8-10	90/120

			segundos
Pull down	3	10-12	60 segundos
Encolhimento com barra	3	6-8	60/90 segundos
Crucifixo invertido na polia	3	10	60 segundos
Rosca direta	3	10	60 segundos
Rosca inversa	3	12	60 segundos

Sexta - Treino C - Legs

Exercício	Séries	Repetições	Descanso
Agachamento livre	3	6-8	90/120 segundos
Leg press	3	8-10	90/120 segundos
Stiff	3	10-12	60 segundos
Passada	3	8 passos ida/8 passos volta	60 segundos
Mesa flexora	3	10-12	60 segundos
Cadeira extensora	3	10	60 segundos
Panturrilhas em pé	3	12-15	60 segundos
Panturrilhas sentado	3	12-15	60 segundos