

Treino full body 3x na semana

Este treino é um exemplo retirado do link:

<https://www.hipertrofia.org/blog/2023/09/06/treino-full-body-3-vezes-por-semana/>

Treino A - Segunda

1. Supino reto - 3 séries x 5-8 repetições
2. Puxada no pulley com pegada invertida - 3 séries x 10-15 repetições
3. Agachamento livre com barra - 3 séries x 5-8 repetições
4. Cadeira flexora - 3 séries x 10-15 repetições
5. Desenvolvimento com halteres - 3 séries x 5-8 repetições
6. Rosca inclinada com halteres - 3 séries x 10-15 repetições
7. Tríceps no pulley - 3 séries x 10-15 repetições

Treino B - Quarta

1. Supino inclinado com halteres - 3 séries x 10-15 repetições
2. Remada sentado - 3 séries x 8-12 repetições
3. Leg press - 3 séries x 10-15 repetições
4. Levantamento terra romeno - 3 séries x 10-15 repetições
5. Elevação lateral - 3 séries x 15-20 repetições
6. Rosca martelo com halteres - 3 séries x 10-15 repetições
7. Rosca francesa - 3 séries x 10-15 repetições

Treino C - Sexta

1. Crossover - 3 séries x 15-20 repetições
2. Puxada no pulley - 3 séries x 8-12 repetições
3. Cadeira extensora - 3 séries x 15-20 repetições
4. Cadeira flexora - 3 séries x 10-15 repetições
5. Face pull - 3 séries x 10-15 repetições
6. Rosca scott com halteres - 3 séries x 10-15 repetições
7. Rosca testa com barra W - 3 séries x 10-15 repetições