

Séries Anabólicas

Séries anabólicas

O segredo
dos
bodybuilders



Treino para iniciantes 3x por semana						
Supino reto,	3x12					
Supino 45	3x12					
Crucifixo reto	3x12					
Tríceps testa	3x12					
Tríceps francês	3x12					
Rosca punho	3x15					
Abdominal supra	3x20					
Treinamento para intermediário 3x por semana						
Serie A			Serie B		Serie C	
1. Agachamentos livre		3x15	1. Supino reto	3x8	1. Pulley alto	3x15
2. Agachador máquina		3x12	2. Supino declinado	3x10	2. Remada curvado	3x10
3. leg press 45°		3x10	3. Supino 45°	3x12	3. Remada baixa	3x12
4. leg press baixo		3x12	4. Tríceps pulley	3x10	4. Rosca direta	3x10
5. Flexora		3x15	5. Tríceps testa	3x8	5. Rosca scotch	3x12
6. Extensora		3x12	6. Tríceps francês deitado	3x10	6. Rosca apoiada	3x10
7. Remada alta		3x10	7. Adutora máquina	3x12	7. Panturrilhas máquina	3x15
8. Desenvolvimento barra		3x10	8. Adutor da coxa	3x15	8. Panturrilhas leg press	3x20
9. Desenvolvimento halteres		3x10	9. Lombares	3x15	9. Abdominais	3x30

O segredo
dos
bodybuilders