

Séries Anabólicas

Séries anabólicas

O segredo
dos
bodybuilders



Treino de DORSAL COM-PLETO								
PUXADA p/trás	10 + 10 p/frente	5 séries.						
Remada sentada	15	12	10	3×8				
Remada unilateral	12	10	3×8					
Puxada triângulo	6× 8 pesados							
Terra	15	12	10	8				
Pullover	4× 15							
Treino de PEI-TORAL/DEL-TOIDE frontal e lateral:								
Voador	3× 20	aqueci-mentos carga MODE-RADA.						
Crucifixo reto	15	12	10	8	va au-mentando o peso a cada série.			
Supino 45 graus c/ haltetes	2× 10	3×8						
Cross over fechando em baixo	10 + 10	fechando no meio	5 séries.					
Supino 30 graus no smith	10 a 12 + Elevação Frontal c/ anilha	10 a 12	5 séries.					
Elevação lateral de pé	10 × 10 a 12	c/40 se-gundos de recupera-ção.						

O segredo
dos
bodybuilders

Treino de PEI-TORAL Completo:								
Cross over	3x 20							
Supino 45 graus								
	7x 8 x 10.							
Crucifixo 30graus	15	12	10	8 drop set				
Supino reto na máquina								
VARIÁVEL DE TEMPO COLOQUE UM PESO PARA 10 REPETIÇÕES:								
-PRIMEIRA SÉRIE:10 segundos de descanso	10 repetições							
-SEGUNDA SÉRIE 20 segundos de descanso	10 repetições							
-TERCEIRA SÉRIE 30 segundos de descanso	10 repetições							
-QUARTA SÉRIE 20 segundos de descanso	10 repetições							
-QUINTA SÉRIE 10 segundos de descanso	10 repetições							

O segredo
dos
bodybuilders

Supino hammer declinado	10 × 15	c/40 segundos de recuperação.						
Treino de pernas com ênfase em QUADRICEPS:								
Extensora	3 × 20	15	12	10	3 × 8	pesados		
Leg press	20	18	16	14	12	10 drop set 2 × vezes		
Va aumentando o peso a cada série na última faça uma redução e faça quantas conseguir faça outra redução e faça quantas conseguir até a falha.								
Agachamento livre	15 + flexora	15	12	12	10	10	8	8 drop set
Adução	30 + Abdução	50	3 series.					
Panturrilha sentado	10 × 15							
Panturrilha em pé	10 × 10.							

O segredo
dos
bodybuilders

Treino completo de DELTOIDE/TRAPEZIO								
Crucifixo inverso no banco 30 graus	3x 20.							
Desenvolvimento frente no Smith	15	+ Elevação lateral de pé	15.					
12	12	10	10	8	8 drop set.			
Remada em pé pegada aberta	10 a 12	+ Elevação Frontal c/ anilha	10 a 12	4 series.				
Desenvolvimento na máquina pegada fechada								
10	+ Desenvolvimento na máquina pegada aberta	10	8	8	6	6 drop set.		
Voador invertido	15	+ Encohlimento na máquina	15	5 series.				
Treino de BÍCEPS/TRÍCEPS:								

O segredo
dos
bodybuilders

Rosca Scott na máquina								
Segure 30 segundos na contração faça uma pausa de 10 segundos + 10 repetições + Braquial na máquina	10 repetições	3 series.						
Rosca Bíceps no cabo								
Coloque um peso para 10 repetições aumente o peso e faça quantas até 10	3 series.							
Rosca alternada no banco 45 graus	10 repetições	+ 15 repetições braquial c/halteres simultâneo	3 vezes.					
Cross duplo	7x 10	30 segundos recuperações.						
Tríceps pulley na corda	15 + mergulho na máquina	15	3 series.					
TRÍCEPS francês na Barra V	7x 10 a 12	30 segundos de recuperação.						

O segredo
dos
bodybuilders

Triceps testa	10	+triceps supinado	10	3 series.				

O segredo
dos
bodybuilders