

-Esse programa é focado em hipertrofia, abrangendo intensidade (carga) e volume médio, ainda que contenha estímulos metabólicos, mas preservando o seu SNC ao máximo. Será um treino PPL, você correrá por ele durante 12 semanas. Faça *deload* durante caso necessário.

- Corra o programa nessa ordem devido aos compostos utilizados, mas sinta-se livre quanto ao dia que aplicará o descanso, que pode ser tanto como 1 ou 2 vezes na semana, vai depender da sua recuperação.

- *Warm-up sets*, *Feeder sets* e *working sets* estarão presentes e serão utilizados apenas nos exercícios que forem apresentados.

\**Warm-up sets*: Séries de aquecimento, para preparar seu corpo, antes das *feeder sets*.

\*\**Feeder sets*: Séries depois das *warm-up sets* salvando repetições antes da falha, subir a carga progressivamente até a carga da *working set*.

\*\*\**Working sets*: Séries que você vai usar uma carga pra falhar com o número de repetições estabelecidas.

\*\*\*\* Caso em uma *working set* ocorra de você executar com tranquilidade aquela carga, pare no número de reps estabelecido, conte como mais um *feeder set* e aumente o peso para começar as *working sets*.

- Descansos de 2-3min de recuperação para a *working set*. Descansos de 1min nas séries dos exercícios de *pump* que não envolvam *working set*.

#### Segunda/Quinta – Dorsal, Bíceps, Posterior de Ombro e Trapézio

Obs: Meio-terra será feito na segunda-feira, remada curvada na quinta-feira. Busque progredir a carga nesse exercícios.

**-Meio terra 5x5/Remada curvada 5x8:** Segunda feira: 1 *warm-up set*, 3 *feeder sets*, 1 *working set*.

Quinta-feira: 1 *warm-up set*, 3 *feeder sets*, 1 *working set*.

**-Puxada Supinada Aberta 3x10:** Executará 2 *feeder sets* e 1 *working sets*.

**-Remada Unilateral Halter 3x8:** Executará 2 *feeder sets* e 1 *working sets*.

**-Encolhimento Halteres 4x10+:** Foque na contração e na irrigação local.

**-Pullover no Cabo + Face Pulls + Elevação Lateral 3x12:** Já com a carga final executar esse tri-set. Foco na contração e na irrigação local.

**-Rosca Scott 3x10+:** Foque na contração e na irrigação local.

**-Rosca Martelo Alternada 3x10+:** Foque na contração na irrigação local.

Terça/Sexta – Peitoral, Ombros e Tríceps.

**-Supino Inclinado Halteres 25°/ 30° 5x8:** Ângulo de inclinação entre 25° e 30°. 1 *warm-up set*, 3 *feeder sets*, e 1 *working set*.

**-Supino Inclinado Barra 4x8:** Procure progredir as cargas nesse exercício. 1 *warm-up set*, 2 *feeder sets*, 1 *working set*.

**-Desenvolvimento Smith ou Máquina 3x10:** 2 *feeder sets* e 1 *working sets*.

**-Paralelas 3x12+:** Busque o *pump* máximo nesse exercício. Se não aguentar seu peso ainda, sinta-se livre para usar o *graviton* ou *bands*.

**-Voador ou Crossover Polia Média 3x10+:** Pico de contração de 2 segundos, foque em irrigar a região e manter um alongamento confortável.

**-Tríceps Corda + Francês Corda 3x10:** Faça esse bi-set tentando irrigar o máximo a região.

**-Rosca Testa Banco 3x10+:** Trabalhe alongando tríceps e tentando irrigar o local.

Quarta/Sábado: Quadríceps, Femorais e glúteo.

**-Mesa Flexora 5x10:** 1 *warm-up*, 3 *feeder sets* e 1 *working set*.

**-Agachamento Livre 4x8:** Procure a progressão de cargas semanal nesse exercício. 1 *warm-up set*, 2 *feeder sets* e 1 *working set*.

**-Leg Press 3x10:** 2 *feeder sets* e 1 *working sets*. Não alcance o bloqueio articular, mantenha a tensão constante.

**-Stiff Com Halteres 3x10+:** Alongue os posteriores de coxa com boa consciência e irrigue a região.

**\*Abdominal, Panturrilha, Antebraço:** Fica a seu critério pessoal e necessidade.