



**VOCÊ CONHECE O
TREINAMENTO ESPECÍFICO
DE HIPERTROFIA (HST)?**

COMUNIDADE DO
MONTANHA

Comunidade do Montanha
www.comunidadedomontanha.com
Brasil

Isenção de responsabilidade

**Todas as informações contidas neste livro
são fornecidas sem responsabilidade. Nem
os autores nem os editores assumirão
responsabilidade por danos ou prejuízos
resultantes das informações fornecidas
neste documento.**

Mantenha o foco na sua saúde sempre!

**Copyright © Comunidade do Montanha,
Todos os direitos reservados. Primeira
Edição, 2022**

Observação

**Todos os direitos reservados e
protegidos pela Lei 9.610 de
19/02/1998.**

**Nenhuma parte desse livro poderá ser
reproduzida ou transmitida sem
autorização prévia por escrito do autor,
independentemente de quais meios
forem utilizados (eletrônicos,
mecânicos, fotográficos, gravação ou
quaisquer outros).**

**COMUNIDADE DO
MONTANHA**



Exemplo de Programa de Treinamento.

Essa é uma rotina básica, mas são muitos exercícios. Tenha em mente que são executadas menos de 20 séries por treino. Ao longo de uma semana esse volume se compara a divisão de um treino tradicional.

Rotina Básica	
Agachamentos Costas	Aquecimento + 2 séries
Deadlift	1 série
Panturrilhas em Pé	Aquecimento + 2 séries
Supino Plano	Aquecimento + 2 séries
Mergulho nas Paralelas	1 série
Remada Curvada	Aquecimento + 2 séries
Barras-Fixas	1 série
Desenvolvimento Frente	Aquecimento + 2 séries
Encolhimento	1 série
Rosca Direta	1 série
Tríceps Francês	1 série



Exemplo de Programa de Treinamento.

Essa divisão em duas rotinas permite adicionar mais variação na seleção de exercícios sem adicionar mais volume, no treino. Isto é uma opção para quem não consegue treinar, com eficiência, tendo movimentos complexos como Agachamentos e Levantamentos Terra no mesmo treino.

Rotina Intermediária		
Rotina A	Rotina B	Programação
Agachamento Costas	Deadlift	Aquecimento + 2 séries
Stiff	Mesa Flexora	1 série
Panturrilhas em Pé	Panturrilhas Sentada	Aquecimento + 2 séries
Supino Plano	Mergulho nas Paralelas	Aquecimento + 2 séries
Remada Curvada	Barras-Fixas	Aquecimento + 2 séries
Desenvolvimento	Desenvolvimento	Aquecimento + 2 séries



Exemplo de Programa de Treinamento.

Na rotina dividida, é importante manter a regra de frequência em mente. O mínimo que você quer atingir cada grupo muscular é duas vezes por semana. Esse é o mínimo. Tendo isso em mente, uma boa divisão é uma divisão superior/inferior onde você estaria levantando quatro vezes por semana. Geralmente, isso é estruturado para que você faça seus dias superiores na segunda e quinta-feira, seus dias inferiores na terça e sexta-feira.

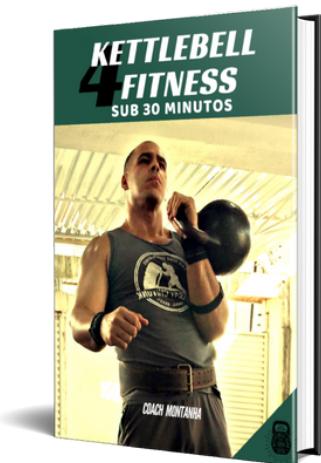
Rotina Dividida		
Superiores	Inferiores	Programação
Supino Inclinado	Agachamentos	Aquecimento + 2 séries
Afundo nas Paralelas	Cadeira Extensora	Aquecimento + 2 séries
Barra-Fixa	Deadlift	Aquecimento + 2 séries
Remada Curvada	Mesa Flexora	Aquecimento + 2 séries
Desenvolvimento	Barras-Fixas	Aquecimento + 2 séries
Elevação Lateral	Desenvolvimento	Aquecimento + 2 séries

CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



Derreta gordura com o Circuit Training!

Quer condicionamento e emagrecimento ao mesmo tempo? No Circuit Training você utilizará exercícios aeróbicos de alta intensidade para modelar e condicionar o seu corpo. Sessões curtas, intensas e direto ao ponto. [**CLIQUE AQUI!**](#)



Mude seu corpo com apenas 30' por dia.

Chega de ter que passar horas na academia. Se você tem pouco tempo para treinar, tem um kettlebell e quer alcançar o corpo dos sonhos, esse é o seu programa de treinamento ideal. [**CLIQUE AQUI!**](#)



Treine em qualquer lugar!

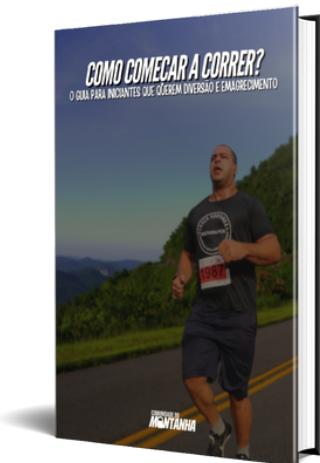
Se você quer os mesmos resultados que são conquistados em academias, mas não tem tempo nem disposição para pegar trânsito, esse ebook é para você. Treine em qualquer lugar utilizando apenas o seu peso corporal. [**CLIQUE AQUI!**](#)

CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



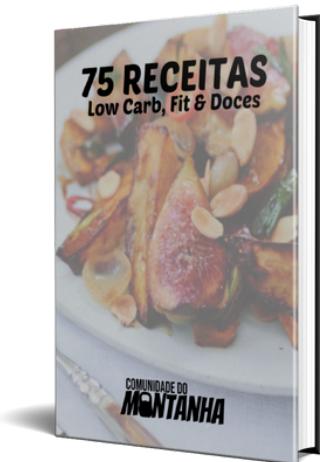
Uma academia na sua casa. Já pensou?

Se você já canso de pagar a academia e não ir treinar, seja por falta de tempo ou disposição, esse guia é para você. Vou te ensinar um passo-a-passou do que fazer para ter, em casa, tudo o que você precisa para construir o corpo que você sempre sonhou. [**CLIQUE AQUI!**](#)



Do sofá para as corridas de rua.

Você conhece os benefícios que a corrida pode trazer? Emagrecimento, capacidade cardio, mais energia e disposição no dia-a-dia. Tudo isso está ao seu acesso nesse ebook, que em poucas semanas tornará você uma pessoa apaixonada pelas corridas! [**CLIQUE AQUI!**](#)



Você pode comer bem e ser feliz.

Quem foi que disse que para emagrecer você deve comer comidas sem graça? Nesse meu livro de receitas eu apresento 25 receitas Low Carb, 25 receitas fit e 25 receitas doces que irão te deixar com água na boca! [**CLIQUE AQUI!**](#)

CONHEÇA MEUS OUTROS LIVROS



Mude sua mente, mude seu corpo.

Descubra, nesse livro físico, os segredos para conquistar saúde e desempenho por meio de um emagrecimento leve e duradouro. Você está a um passo de reprogramar as suas crenças!

[CLIQUE AQUI!](#)



Reprogramando o seu mindset!

Esse ebook é uma ferramenta completa de coaching, que tem o objetivo de te ajudar com um Insight diário por 75 dias. **[CLIQUE AQUI!](#)**



24h queimando gordura, quem não quer?

E se eu te disser que você poderia queimar gordura 24h por dia? E que se você combinasse esta queima de gordura diária com o tipo perfeito de cardio e treinamento resistido você iria, maximizando o seu metabolismo? **[CLIQUE AQUI!](#)**