

A full-page background image of a muscular man in a gym. He is wearing a black tank top and white shorts, performing a bent-over barbell row. His muscles are highly defined, and he is looking upwards with a focused expression. The gym equipment and a red bench are visible in the background.

***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

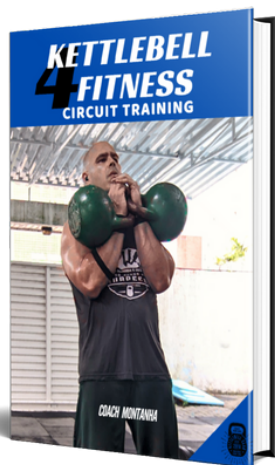


Exemplo de Programa de Treinamento.

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.

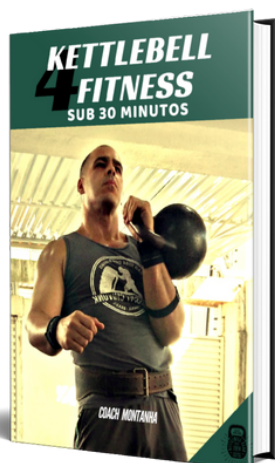
Rotina Dividida		
Superiores	Inferiores	Programação
Supino Inclinado	Agachamentos	Aquecimento + 2 séries
Afundo nas Paralelas	Cadeira Extensora	Aquecimento + 2 séries
Barra-Fixa	Deadlift	Aquecimento + 2 séries
Remada Curvada	Mesa Flexora	Aquecimento + 2 séries
Desenvolvimento	Barras-Fixas	Aquecimento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

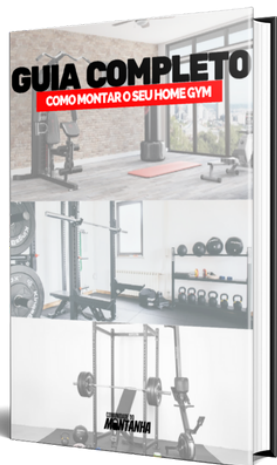
Chega de ter que passar horas na academia. Se você tem pouco tempo para treinar, tem um kettlebell e quer alcançar o corpo dos sonhos, esse é o seu programa de treinamento ideal. **CLIQUE AQUI!**



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



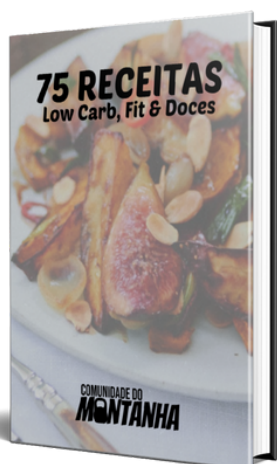
Uma academia na sua casa. Já pensou?

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-passo 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.

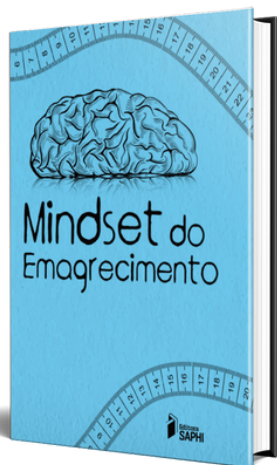
Você conhece os benefícios que a corrida pode trazer? Emagrecimento, capacidade cardio, mais energia e disposição no dia-a-dia. Tudo isso está ao seu acesso nesse ebook, que em poucas semanas tornará você uma pessoa apaixonada pelas corridas! **CLIQUE AQUI!**



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!**

COMUNIDADE DO
MONTANHA