

WELCOME TO THE CLUB

HOT GIRLS CLUB

21 DIAS DE AUTOCUIDADO

TAKE CARE OF YOURSELF, HAVE FUN DOING IT

Treinos de
inferiores

@pedroamarock





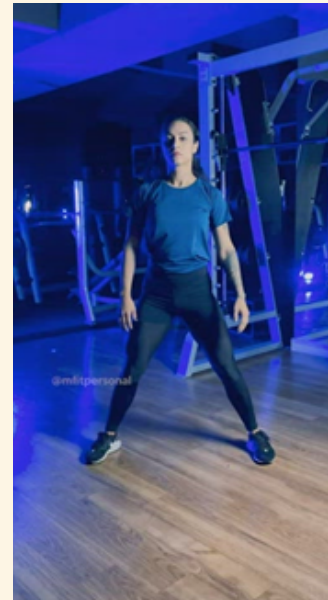
HOT GIRLS CLUB

EXERCÍCIOS PARA INICIANTE

Alongamento de Adutores II

Séries: 2x10 segundos cada perna

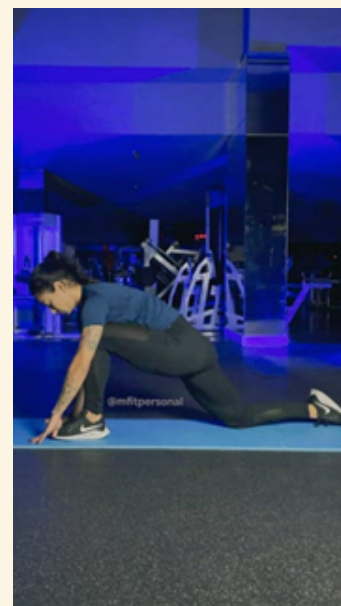
Carga: 0kg



Alongamento de Abdutor I

Séries: 2x10 segundos cada perna

Carga: 0kg

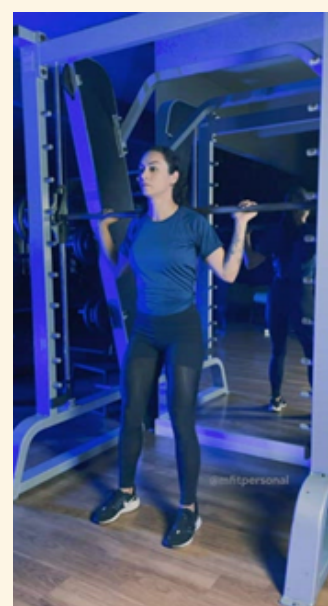


Agachamento Smith

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg Intervalo: 80s

Instruções: Realizar 2 séries leve com 15 repetições como aquecimento do dia.

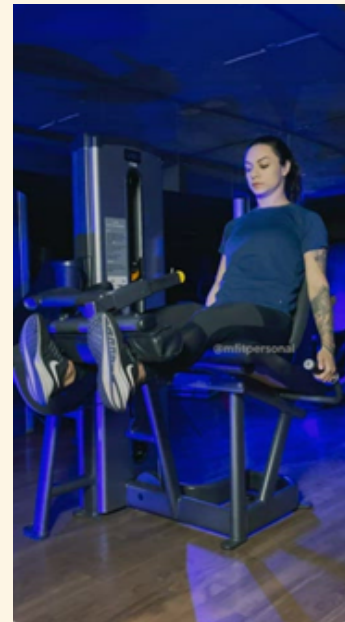


Cadeira Extensora

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s



Leg Press Horizontal

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

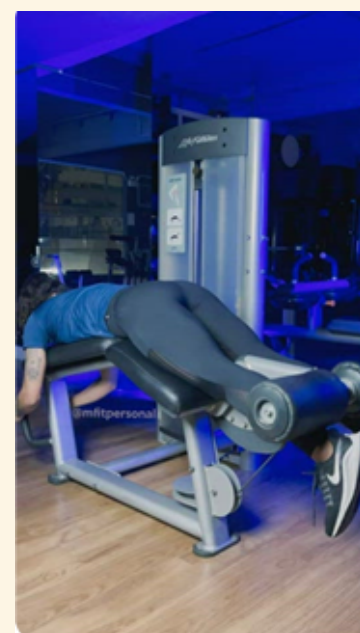


Mesa Flexora

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

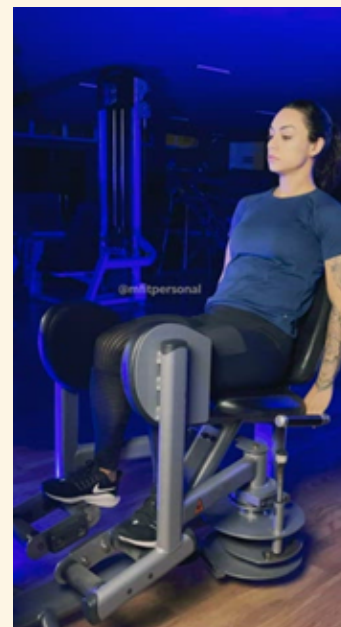


Abdução de Quadril Máquina

Séries: 3x10 a 15

Carga: 0kg

Intervalo: 70s

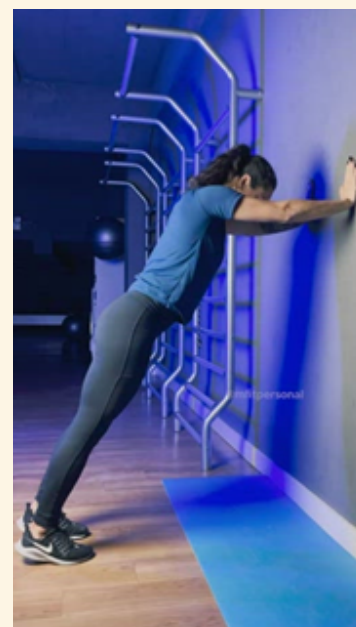


panturrilha na parede

Séries: 5x15

Carga: 0kg

Intervalo: 45s



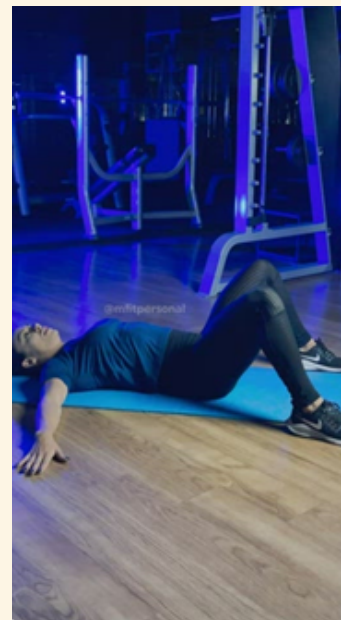


EXERCÍCIOS PARA INTERMEDIÁRIOS

Modalidade de quadril V

Séries: 1x 15 cada lado

Carga: 0kg



Abdução de quadril

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

Instruções: Realizar 2 séries leves com 15 repetições como aquecimento do dia.



Cadeira extensora

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0 kg

Intervalo: 80s

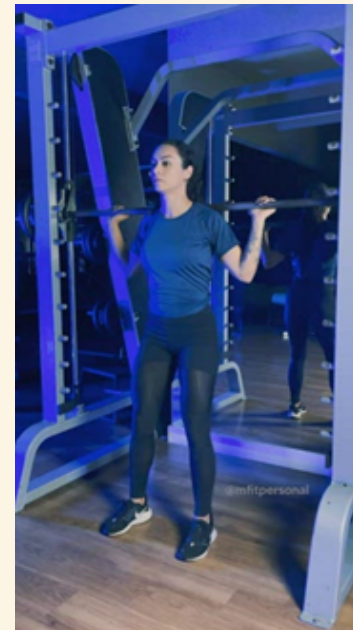


Agachamento Smith

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

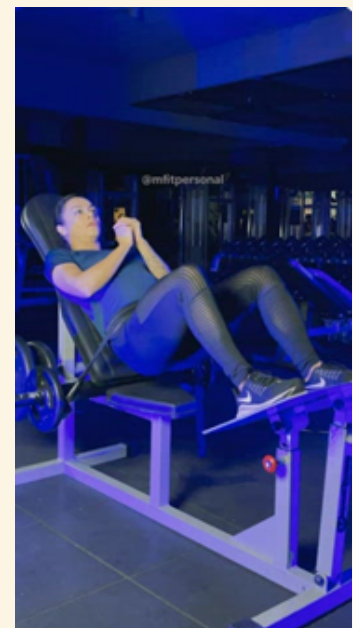


Elevação de Quadril na Maquina

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

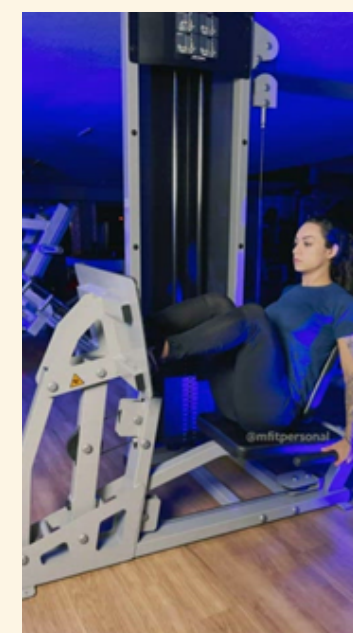


Leg Press Horizontal

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s



Stiff com Halteres

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

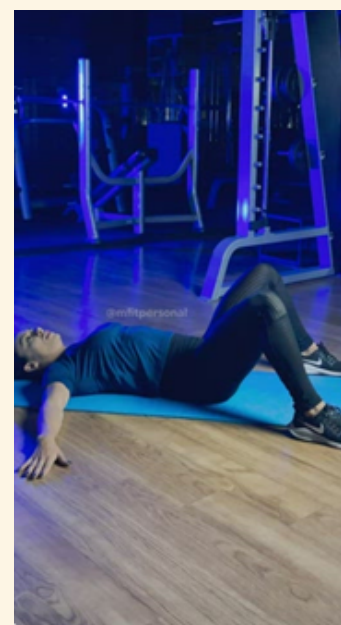


EXERCÍCIOS PARA AVANÇADOS

Modalidade de quadril V

Séries: 1x 15 cada lado

Carga: 0kg



Modalidade de quadril V

Séries: 2x10

Carga: 0kg



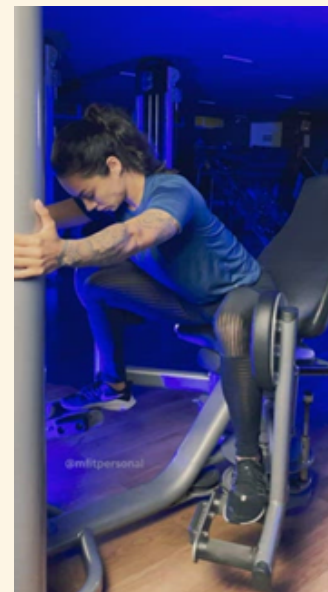
Abdução de Quadril Máquina com Corpo a Frente

Séries: 4x15

Carga: 0kg

Intervalo: 60s

Instruções: Realizar 2 séries leves com 15 repetições como aquecimento do dia

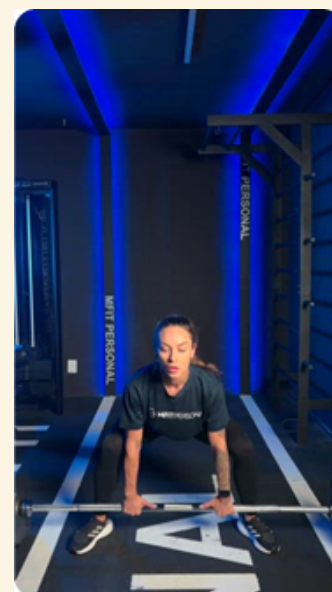


Levantamento Terra Sumô

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

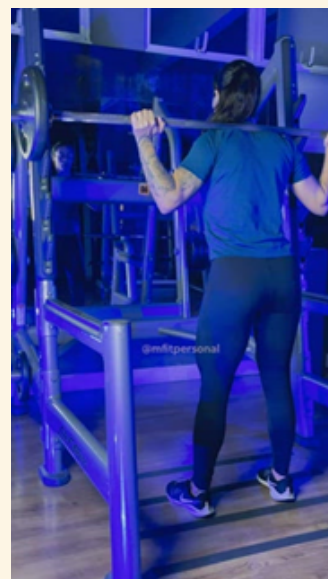


Agachamento Livre com Barra no Suporte

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 70s



Glúteos Coice na Polia

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s



Búlgaro com Halter

Séries: 3x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 70s



Cadeira Extensora

Séries: 4x8 a 12

Carga: 0kg

Intervalo: 80s

Instruções: Realizar drop-set: ao chegar nas 12 repetições, reduzir de 20 A 30% da carga e fazer entre 4 a 8 repetições extras.

