

PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

TÉCNICA COM
BRUTALIDADE
2.0

TREINO DE PERNAS:
DIVISÃO
PROFISSIONAL

Autor: *Fabrício Pacholok*

"Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde."

ÍNDICE

TREINO PARA ALARGAR DORSAIS	4
TREINO.....	5

TREINO DE PERNAS: DIVISÃO PROFISSIONAL

São dois treinos no mesmo dia, com um intervalo de no mínimo duas refeições entre esses treinos.

É uma estratégia avançada e só deve ser feita por pessoas bem treinadas.

TREINO 1: POSTERIORES DE COXA E GLÚTEOS

1. Flexor deitado (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10 + *drop*) - intervalo 2 minutos;
2. Flexor sentado (5x 8 a 12 + *drop* na última série) - intervalo 50 segundos;
3. Flexor em pé (3 x 10 a 15) intervalo 30 segundos;
4. *Stiff* (4x 8 a 12) intervalo 1 minuto;
5. Elevação de quadril com costas no banco (4x 8 a 12) - intervalo 45 segundos;
6. Abdutor (3x 8 a 12) - intervalo 1 minuto.

TREINO 1: QUADRÍCEPS E GLÚTEOS

1. Agachamento livre (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x 8 a 12) (1x6 a 10) intervalo 2 minutos;
2. Leg 45° (4x 8 a 12) intervalo 45 segundos;
3. Hack (3x 10 a 15) - intervalo 30 segundos;
4. Extensor (4x 8 a 12 com pico de contração de 2 segundos + 2 drops na última série) - intervalo 1 minuto.