

#FICAEMCASA HIPERTROFIA - MEMBROS INFERIORES

Nível Básico: 1 série para cada exercício sem ir à falha muscular

Nível Intermédio: 2 a 3 séries para cada exercício até à falha muscular

Nível Avançado: 3 a 4 séries para cada exercício até à falha muscular

AQUECIMENTO 2 CIRCUITOS



Air squats

10X



Plank jump ins

5X



Butt kicks

20X

Parte Fundamental 5 exercícios | 3 séries de cada exercício | Exercícios realizados até à falha muscular
Descanso entre séries/exercícios: 30 a 60"



Prisoner squat

3X no máximo



Reverse lunge

3X no máximo



Squat jumps

3X no máximo



Unilateral calve raise

3X no máximo



Calve raise bent leg

3X no máximo

ALONGAMENTOS 5 exercícios: 2 séries de 15"



Quads stretch

15" (cada lado)



Psoas stretch

15" (cada lado)



Hamstring stretch

15" (cada lado)



Soleus stretch

15" (cada lado)



Calf stretch

15" (cada lado)