



GUIA DE BOLSO: HIPERTROFIA FEMININA COM PROPÓSITO

Treinador David Britto | CREF 7-016401-G/DF

1. MENTALIDADE DE AÇO

"Disciplina é fazer o que precisa ser feito, mesmo quando você não quer fazer."

Este não é apenas um treino. É um compromisso com você mesma.

- [] Não pule treinos por "falta de tempo". Priorize.
- [] Registre suas cargas. Se não medir, não cresce.
- [] A dor do treino passa. O orgulho do resultado fica.

2. CHECKLIST DIÁRIO (OS INEGOCIÁVEIS)

Para construir o corpo que você quer, cumpra essas 4 missões todo dia:

- [] **Proteína em todas as refeições:** (Ovo, frango, whey, carne, peixe).
- [] **Hidratação:** 35ml a 50ml x seu peso (ex: 60kg x 35 = 2.1 Litros).
- [] **Sono Reparador:** Mínimo 7 horas. Músculo cresce no descanso.
- [] **Creatina:** Todo dia, mesmo sem treino (3g a 5g).

3. SUA FICHA DE TREINO (RESUMO)

TREINO A: INFERIORES (Foco: Coxa e Glúteo)

Descanse 45-60s entre séries

Exercício	Séries	Repetições	Carga (kg)
Agachamento Livre	4	6-8	
Stiff / RDL	3	8-10	
Leg Press 45º	3	10-12	
Afundo (Passada)	3	10-12	
Panturrilha em Pé	4	12-15	
Abdominal Infra	3	15-20	

TREINO B: SUPERIORES (Foco: Postura e Cintura Fina)

Descanse 45-60s entre séries

Exercício	Séries	Repetições	Carga (kg)
Supino Reto	4	6-8	
Remada Curvada	4	8-10	
Desenv. Halteres	3	10-12	
Puxada Frontal	3	10-12	
Rosca Direta	3	10-12	
Tríceps Corda	3	12-15	

TREINO EM CASA (ADAPTAÇÃO)

Foco na Cadênciā (*Movimento lento*)

1. **Agachamento (4s descendo):** 4 séries até a falha técnica.
2. **Elevação Pélvica no Sofá:** 4 séries x 15-20 reps (Segura 2s no topo).
3. **Flexão de Joelhos Deslizante (Pano):** 3 séries até queimar.
4. **Abdução com Elástico/Band:** 3 séries x 20 reps.

DICA DO TREINADOR:

Imprima esta folha ou tire um print. Leve para o treino. Anote suas cargas. Semana que vem, tente aumentar 1kg ou fazer 1 repetição a mais. Isso é Sobrecarga Progressiva.

Dúvidas? Me chame no Instagram ou consulte o artigo completo no site.