



Massa Muscular

Ganhe Músculos Rapidamente

Técnicas poderosas de construção muscular para o físico definitivo!

Nichos Club

Massa Muscular

Aviso Legal

O editor esforçou-se para ser tão exato e completo quanto possível na criação deste e-book, em todo o caso ele não garante em qualquer altura o conteúdo descrito devido às mudanças rápidas que existem na internet.

Apesar de se ter feito todas as tentativas de se verificar toda a informação nesta publicação, o editor não assume qualquer responsabilidade por erros, omissões ou interpretações erradas deste e-book. Quaisquer referências a pessoas específicas, organizações não são intencionais.

Nosso e-book com conselhos práticos, tal como na vida, não existem garantias para um rendimento. Os leitores são avisados de fazer o seu próprio julgamento sobre as suas circunstâncias e agir de acordo com isso.

Este e-book não tem a intenção de ser usado como conselheiro legal. Todos os leitores são orientados a procurar serviços de profissionais competentes nos campos legais.

Produtor/Editor: Equipe Nichos Club

Massa Muscular

Sumário

Introdução	5
Frases e Termos mais Comuns	6
Treinamento de força	6
Treinamento de resistência	6
Reps	7
Tempo	7
Novos fisiculturistas	7
Exercícios de fortalecimento muscular	9
Dumbbell Bench Press	9
Standing Military Press	10
Lying Tricep Push	11
Side Lateral Dumbbell Raise	11
Preacher Curls	12
Seated Dumbbell Curl	13
One-Arm Dumbbell Row	14
Dumbbell Shrugs	15
Standing Calf Raises	15
Crunches	16
Dumbbell Hammer Curls	17
Focado no sucesso	18
Dia 1 - Parte Superior do Corpo	19
Dia 2 - Parte Inferior do Corpo e Abdômen	20
Dia 3 - Descanso	20
Dia 4 - Parte Superior do Corpo	21
Dia 5 - Parte Inferior do Corpo e Abdômen	22
Fim de Semana - Descanso	22
Maximizando Desempenho Treinamento de Peso	23
Comer para o Sucesso	24
Carboidratos:	25
Fibra:	26
Não pule o café da manhã:	26
Gire a ingestão de carboidratos:	26
Proteína:	27
Gorduras:	27