



PLANILHA TREINAMENTO DE FORÇA PARA O JIU JITSU



Inicie ou aprimore sua preparação física
com essa estratégia de 6 semanas

Seja bem vindo

Seja bem vindo à Planilha de Treinamento de Potência para o Jiu Jitsu. Esse programa foi desenvolvido para te ajudar a dar o próximo passo após construir uma base de força.

O foco é em construir uma força rápida através da aceleração de cargas juntamente com melhorias nas articulações

Esse ciclo de 6 semanas de treinamento irá fazer você treinar em diferentes volumes e intensidades. A cada 2 semanas o Volume e Intensidade sofrerão ondulações para que haja adaptações adequadas

Utilizaremos a Potencialização Pos Ativação para otimizar a performance, potencialmente levando à uma preparação pré Campeonato.

A razão de chamarmos isso de “Planilha” é porque não é um planejamento de treino personalizado e não vem com meu acompanhamento e correções técnicas.

Diferente dos meus programas completos

Completando o programa:

Uma vez que complete o programa, eu recomendo que ingresse imediatamente na Assessoria Individualizada de Preparação Física pro Tatame.

Nela eu poderei prescrever uma programação de treinamento específica pra tua realidade levando em consideração teus objetivos e materiais disponíveis. Você irá receber os exercícios exatos à serem seguidos, juntamente com meu acompanhamento Individualizado.

Assim que terminar essa fase de treino, o próximo passo é focar em aumentar a performance atlética através de exercícios baseados em velocidade. Combinar esses dois programas de treinamento irá fazer com que você consiga aprimorar tua performance física e fisiológica.

Clica no link abaixo e garanta sua Condição Especial na minha Assessoria Individualizada de Preparação Física pro Tatame e tenha a preparação física feita exclusivamente para tua realidade e objetivos.



Antes de iniciar o treinamento:

Para realizar esse treinamento, você irá precisar saber o que é e como executar a Cadência e a Percepção Subjetiva de Esforço:

Cadência:

A **cadência** na musculação é o tempo que você gasta para realizar determinado **exercício**, ou seja, o ritmo do movimento.

O tempo de duração de um exercício é dividido em 4 fases:

- 1 - **Fase Excêntrica** – quando o músculo deixa a carga “vencer” realizando um alongamento das fibras.
- 2 - **Pausa** entre fase excêntrica para fase concêntrica
- 3 - **Fase Concêntrica** – quando o músculo “vence” a carga realizando uma aproximação das fibras musculares. É a fase em que fazemos fora levantar a carga
- 4 - **Pausa** entre fase concêntrica para excêntrica.

A cadência do movimento normalmente é descrita em números. Isso quer dizer os segundos em cada fase do movimento. Um exemplo:

Um Agachamento em cadência 4.1.2.1: Isso quer dizer que na fase excêntrica (agachando) deve durar 4 segundos, 1 segundo de pausa lá em baixo, 2 segundos de fase concêntrica (levantando) e 1 segundo de pausa (em pé).

Um **X** na fase concêntrica significa que a força deve ser feita de forma **Explosiva (Rápida)**.

PSE – Percepção Subjetiva de Esforço:

Em alguns treinos você vai encontrar a sigla PSE e um número correspondente.

Ele corresponderá ao Nível de Esforço que aquele exercício deve ser executado.

Assim ficará mais fácil você ajustar a carga e/ou o ritmo do exercício

1	Descansando
2	Muito, Muito Fácil
3	Muito Fácil
4	Fácil
5	Esforço Muito Leve
6	Esforço Leve
7	Esforço Moderado
8	Muito Esforço
9	Esforço SubMáximo
10	Maior Esforço Feito em um Treino

O Programa

Clique no exercício para ver o vídeo

São 4 treinos por semana. Execute-os na sequência descrita

SEMANA 1

Sequência:

Treino A B A B

TREINO A

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento	5	5	90s	6.0.0.0	Esforço Máx.	8	85%
Supino Ponte com Barra	4	6	90s	6.0.0.0	Esforço Máx.	8	80%
Barra	5	5	90s	6.0.0.0	Esforço Máx.	8	85%
Prancha	3	45s	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Glúteo Deitado	2	30s cada	10s				
Escorpião	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				

TREINO B

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Terra	4	8	60s	2.0.0.0	Volume	7	
Military Press	4	10	60s	2.0.0.0	Volume	6	
Remada Curvada com Barra	4	10	60s	2.0.0.0	Volume	6	
Prancha Cruzando Joelho	3	10	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Arco no Chão	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				
Troca de Base c/ Rotação de Tronco	2	30s cada	10s				

O Programa

Clique no exercício para ver o vídeo

SEMANA 2

Sequência:

Treino A B A B

TREINO A

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Terra	6	5	90s	6.0.0.0	Esforço Máx.	8	85%
Military Press	3	5	90s	6.0.0.0	Esforço Máx.	7	80%
Remada Curvada com Barra	3	5	90s	6.0.0.0	Esforço Máx.	7	80%
Prancha	3	45s	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Arco no Chão	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				
Troca de Base c/ Rotação de Tronco	2	30s cada	10s				

TREINO B

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento	4	8	60s	2.0.0.0	Volume	7	75%
Supino Ponte com Barra	4	10	60s	2.0.0.0	Volume	6	70%
Barra	4	10	60s	2.0.0.0	Volume	6	70%
Prancha Cruzando Joelho	3	10	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Glúteo Deitado	2	30s cada	10s				
Escorpião	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				

O Programa

Clique no exercício para ver o vídeo

SEMANA 3

Sequência:

Treino A B A B

TREINO A

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento	6	6	90s	0.3.00	Esforço Máx.	8	85%
Military Press	4	5	90s	0.3.00	Esforço Máx.	7	80%
Remada Curvada com Barra	4	5	90s	0.3.00	Esforço Máx.	7	80%
Prancha	3	45s	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Glúteo Deitado	2	30s cada	10s				
Escorpião	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				

TREINO B

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Terra	3	10	60s	2.0.0.0	Volume	7	75%
Supino Ponte com Barra	3	10	60s	2.0.0.0	Volume	7	75%
Barra	3	10	60s	2.0.0.0	Volume	7	75%
Prancha Cruzando Joelho	3	10	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Arco no Chão	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				
Troca de Base c/ Rotação de Tronco	2	30s cada	10s				

O Programa

Clique no exercício para ver o vídeo

SEMANA 4

Sequência:

Treino A B A B

TREINO A

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Terra	6	3	90s	0.3.00	Esforço Máx.	8	90%
Military Press	5	4	90s	0.3.00	Esforço Máx.	8	85%
Remada Curvada com Barra	5	4	90s	0.3.00	Esforço Máx.	8	85%
Prancha	3	45s	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Arco no Chão	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				
Troca de Base c/ Rotação de Tronco	2	30s cada	10s				

TREINO B

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento	4	8	60s	2.0.0.0	Volume	7	75%
Supino Ponte com Barra	4	8	60s	2.0.0.0	Volume	7	70%
Barra	4	8	60s	2.0.0.0	Volume	7	70%
Prancha Cruzando Joelho	3	10	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Glúteo Deitado	2	30s cada	10s				
Escorpião	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				

O Programa

Clique no exercício para ver o vídeo

SEMANA 5

Sequência:

Treino A B A B

TREINO A

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento	7	3	90s	1.0.X.0	Esforço Máx.	9	90%
Military Press	5	2	90s	1.0.X.0	Esforço Máx.	8	85%
Remada Curvada com Barra	5	2	90s	1.0.X.0	Esforço Máx.	8	85%
Prancha	3	45s	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Glúteo Deitado	2	30s cada	10s				
Escorpião	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				

TREINO B

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Terra	4	10	60s	1.0.X.0	Volume	7	75%
Supino Ponte com Barra	4	10	60s	1.0.X.0	Volume	7	70%
Barra	4	10	60s	1.0.X.0	Volume	7	70%
Prancha Cruzando Joelho	3	10	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Arco no Chão	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				
Troca de Base c/ Rotação de Tronco	2	30s cada	10s				

O Programa

Clique no exercício para ver o vídeo

SEMANA 6

Sequência:

Treino A B A B

TREINO A

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Terra	7	3	90s	1.0.X.0	Esforço Máx.	9	90%
Military Press	6	3	90s	1.0.X.0	Esforço Máx.	8	85%
Remada Curvada com Barra	6	3	90s	1.0.X.0	Esforço Máx.	8	85%
Prancha	3	60s	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Arco no Chão	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				
Troca de Base c/ Rotação de Tronco	2	30s cada	10s				

TREINO B

AQUECIMENTO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento Peso do Corpo	3	20s	20s				
Apoio	3	8	20s				
Burpee	3	10s	20s				

PRINCIPAL							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Agachamento	3	12	60s	1.0.X.0	Volume	7	75%
Supino Ponte com Barra	3	12	60s	1.0.X.0	Volume	7	70%
Barra	3	12	60s	1.0.X.0	Volume	7	70%
Prancha Cruzando Joelho	3	12	30s		Core	6	

COMPENSAÇÃO PÓS TREINO							
Exercício	Séries	Reps	Descanso	Cadência	Objetivo	PSE	Carga
Glúteo Deitado	2	30s cada	10s				
Escorpião	2	30s cada	10s				
Ponte Sobre os Ombros	2	30s cada	10s				

Domine o seu próprio corpo para conseguir dominar o Tatame



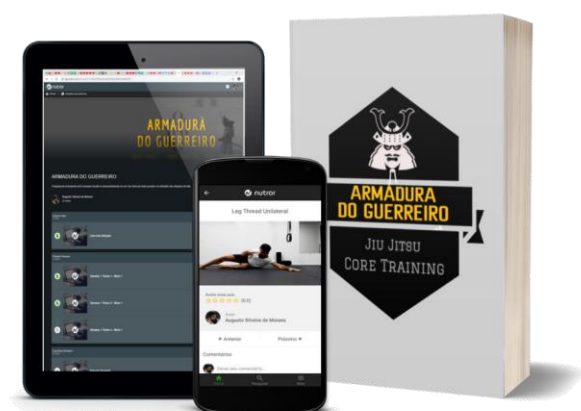
Fábrica de Samurai

Desenvolva Força, Qualidade de Movimento, Explosão e Condicionamento Cardio com essa estratégia de 3 meses de treinamento. Domine o Ritmo da Luta Todos Os Dias utilizando ferramentas simples, como barras, anilhas kettlebells e halteres.



Condicionamento Tático BJJ

28 Dias de Treinamento Físico com o Peso do Corpo e um Plano de Ação Para Te Ajudar a Ter Gás pra Luta Toda e Uma Movimentação Mais Forte Eficiente.



Armadura do Guerreiro

Programa de treinamento de 8 semanas focado no desenvolvimento de um Core forte pra botar pressão e te defender das situações de luta.