

## MÊS 1: FUNDAÇÃO FUNCIONAL

Objetivo: Estabelecer base de força, estabilidade articular e mobilidade. Foco em técnica perfeita e controle de carga.

---

### SEMANA 1 a 4

Divisão semanal: **AB + Complementares**

- **Segunda-feira – Treino A (Inferiores – Força Explosiva)**  
Agachamento Livre – 4x4-6 (85-90% 1RM) – 90-120s  
Levantamento Terra Trap Bar – 4x4-6 (RPE 8) – 90s  
Leg Press – 3x8-10 (RPE 7) – 60s  
Cadeira Extensora Unilateral – 3x10-12 – 45s  
Panturrilha em Pé – 3x12-15 – 45s
- **Terça-feira – Treino B (Superiores – Força e Estabilidade)**  
Supino Reto com Barra – 4x4-6 (85-90% 1RM) – 90s  
Puxada Frontal – 4x6-8 (RPE 8) – 60s  
Desenvolvimento com Halteres – 3x8-10 – 60s  
Remada Unilateral – 3x10-12 – 60s  
Prancha Abdominal – 3x30-45s – 30s
- **Quarta-feira – Treino Complementar (Resistência e Agilidade)**  
Circuito de cones (3x)  
Tiros de 30m (6x) com descanso incompleto  
Bike ergométrica 20 min Z2
- **Quinta-feira – Core, Mobilidade e Prevenção de Lesão**  
Prancha Lateral com Elevação – 3x30s por lado  
Glute Bridge Unilateral – 3x12  
Mobilidade de Quadril/Tornozelo – 10 min  
Alongamento Dinâmico – 10 min
- **Sexta-feira – Treino A (Inferiores – Potência e Controle)**  
Box Jump – 4x5 – 60s  
Afundo com Halteres – 3x8-10 – 60s  
Cadeira Flexora – 3x10-12 – 60s  
Gêmeos Sentado – 3x15 – 45s
- **Sábado – Jogo / Futebol Competitivo**

- **Domingo – Recuperação Ativa** (Caminhada ou Bike leve + liberação miofascial)

**Progressão de Carga:** Use RPE (7 a 9) para autorregular esforço. Progrida somente com técnica sólida.

**Adaptação em dias de jogo:**

- Reduza volume dos treinos em 20-30% se for treinar no mesmo dia ou véspera.

**Nota do Mês:** Priorize consistência e controle técnico. A fundação sólida garante performance segura nos meses seguintes.

---

## **MÊS 2: FORÇA FUNCIONAL E CONTROLE**

Objetivo: Aumentar força máxima e controle motor, iniciando variações unilaterais e foco em estabilidade em planos múltiplos.

### **SEMANA 5 a 8**

Divisão semanal: **AB + Complementares**

- **Segunda-feira – Treino A (Inferiores – Força com Estabilidade)**  
Agachamento Búlgaro – 3x8 (cada perna) – RPE 8 – 60s  
Levantamento Terra Romeno com Halteres – 3x10 – RPE 7 – 60s  
Avanço na Barra Guiada – 3x10 – 60s  
Elevação de Gêmeos Unilateral – 3x12 – 45s
- **Terça-feira – Treino B (Superiores – Força e Coordenação)**  
Supino Inclinado com Halteres – 4x8 – RPE 8 – 60s  
Remada Curvada – 3x8 – RPE 8 – 60s  
Elevação Lateral + Desenvolvimento (Combo) – 3x10 – 60s  
Puxada na Polia Inversa – 3x10-12 – 60s  
Prancha com Remada (Renegade Row) – 3x10
- **Quarta-feira – Treino Complementar (HIIT e Coordenação)**  
Corridas curtas com mudança de direção (6x20m)  
Circuito em escada de agilidade (3 rounds)  
HIIT 10x30s/30s na esteira ou bike
- **Quinta-feira – Core, Mobilidade e Estabilidade**  
Prancha Frontal com Toque de Ombros – 3x30s  
Dead Bug – 3x10 cada lado

Mobilidade de Ombro e Quadril – 10 min

Liberação Miofascial – 10 min

- **Sexta-feira – Treino A (Pliometria e Controle Excêntrico)**

Salto Unilateral Alternado – 3x8 cada perna

Afundo com Pausa (3s excêntrico) – 3x10 – 60s

Mesa Flexora – 3x10 – 60s

Elevação de Panturrilhas com Halteres – 3x12

- **Sábado – Jogo ou Treino Técnico**

- **Domingo – Recuperação Ativa**

**Progressão de Carga:** RPE 7-9, com atenção para forma em exercícios unilaterais. Aumente carga se conseguir realizar todas repetições com controle total.

**Adaptação em dias de jogo:**

- Prefira exercícios mais leves ou substitua dia de treino A por liberação + mobilidade se estiver muito exigido.

**Nota do Mês:** Consolidar força e estabilidade articular. Foco nos desequilíbrios laterais e estabilidade em movimento.

---

### **MÊS 3: POTÊNCIA E TRANSFERÊNCIA ESPORTIVA**

Objetivo: Desenvolver potência e explosão muscular com foco na transferência para o futebol. Introdução a contrastes e séries complexas.

#### **SEMANA 9 a 12**

Divisão semanal: **ABC + Complementares**

- **Segunda-feira – Treino A (Pliometria + Força Inferior)**

Saltos Verticais com Peso – 3x5

Agachamento Frontal – 4x6 – RPE 8

Passada com Salto – 3x8

Gêmeos Explosivo em Pé – 3x12

- **Terça-feira – Treino B (Superiores Explosivo)**

Supino com Explosão (Speed Bench) – 4x5

Pull-up com Impulso – 3x6

Arremesso de Bola Medicinal – 3x10

Core Dinâmico (Cable Rotation) – 3x12

- **Quarta-feira – Recuperação Ativa + Mobilidade**  
Alongamentos ativos e estáticos + liberação
- **Quinta-feira – Treino C (Full Body Contrast)**  
Agachamento + Salto (Complexo) – 3x5  
Terra + Sprint Curto – 3 rounds  
Supino + Flexão Explosiva – 3x5 cada  
Prancha com Instabilidade – 3x30s
- **Sexta-feira – Treino Complementar (HIIT + Agilidade)**  
Sprint 10-20-30m  
Zig-Zag em cones  
Bike 10x20s forte/40s leve
- **Sábado – Jogo / Futebol Competitivo**
- **Domingo – Descanso / Liberação Leve**

**Nota do Mês:** O foco é explosão e reação rápida. É normal sentir maior exigência neural. Priorize descanso de qualidade.

---

#### **MÊS 4: HIPERTROFIA FUNCIONAL CONTROLADA**

Objetivo: Ganho controlado de massa muscular magra com preservação da mobilidade e da leveza corporal.

#### **SEMANA 13 a 16**

Divisão semanal: **AB2x + Complementares**

- **Segunda e Quinta – A (Inferiores Funcional)**  
Agachamento com Halteres – 3x12  
Cadeira Flexora Unilateral – 3x12  
Leg Press com Pausa – 3x10  
Panturrilha no Leg – 3x20
- **Terça e Sexta – B (Superiores – Resistência e Volume)**  
Supino com Halteres – 3x12  
Puxada com Pegada Neutra – 3x12  
Desenvolvimento – 3x10  
Remada Máquina – 3x12  
Prancha com Peso – 3x30s

- **Quarta-feira – Mobilidade Ativa e Core**  
Core com Roda Ab – 3x10  
Bird-Dog – 3x10 cada lado  
Mobilidade Total (ombro, quadril, tornozelo)
- **Sábado – Jogo ou Técnica Esportiva / Domingo – Descanso**

**Nota do Mês:** Buscamos ganhos sutis de massa. Se perceber impacto na mobilidade, reduza repetições e mantenha foco em amplitude completa.

---

## **MÊS 5: INTEGRAÇÃO E POTENCIALIZAÇÃO ATLÉTICA**

Objetivo: Combinar força, potência, velocidade e resistência com foco em performance esportiva.

### **SEMANA 17 a 20**

Divisão semanal: **ABC + Funcionais**

- **A – Força e Potência Inferior**  
Trap Bar Jump – 3x5  
Agachamento Frontal – 3x6  
Afundo Explosivo – 3x8  
Panturrilha em Unilateral – 3x15
- **B – Superiores Atlético**  
Supino Rápido – 4x5  
Puxada Alternada – 3x8  
Arremesso com Bola Medicinal – 3x10  
Remada Alta – 3x10
- **C – Core, Equilíbrio e Mobilidade**  
Prancha com Bola Bosu – 3x30s  
Russian Twist – 3x20  
Skater Squats – 3x10 cada lado  
Mobilidade de Quadril
- **Quarta e Domingo – Ativo / Recuperação**

**Nota do Mês:** A integração dos sistemas é chave. Monitore a fadiga e ajuste intensidade conforme necessário.

---

## **MÊS 6: POLIMENTO FINAL E OTIMIZAÇÃO FUNCIONAL**

Objetivo: Consolidar ganhos, reduzir volume, manter intensidade e maximizar a prontidão para performance.

### **SEMANA 21 a 24**

Divisão semanal: **A/B + Complementares + Ajustes**

- **A – Full Body Funcional com Carga Média**  
Agachamento – 3x6  
Supino – 3x6  
Terra – 3x6  
Core com Peso – 3x10
- **B – Pliometria + Técnica**  
Saltos Curtos – 3x5  
Arranque com Bola Medicinal – 3x10  
Sprint com Foco Técnico – 3x20m  
Mobilidade e Alongamento
- **Quarta e Domingo – Regeneração / Estratégias de Prevenção**

**Nota Final:** Este mês é sobre manter o corpo pronto, leve e explosivo. Dê ênfase total à recuperação, sono e escuta corporal.

---