

# TREINAMENTO DE IMPULSÃO



The Brother's  
**DUNKS**

# SEJAM BEM VINDOS AO TREINAMENTO DE IMPULSÃO

## THE BROTHER DUNKS

COM;



VALÉRIO CASTRO  
ALTURA; 1,65



JÚNIOR ATAÍDE  
ALTURA 1,80



# MUITO IMPORTANTE

Para participar do grupo de alunos do  
Whatsapp basta clicar no botão abaixo;

ENTRAR NO GRUPO



# INTRODUÇÃO

Galera Montamos algumas séries e repetições Fodas mais importantes para melhorar seu salto; criamos um método de fazer exercícios alternados nos dias da semana nos quais o Treinamento será concluído, o que ajudará muito você e na sua recuperação dos músculos e desenvolvimento da força.

Nós incluímos vários exercícios que irão ajudar muito seu vertical. Qualquer tópico e exercício que você veja aqui deve ser seguido exatamente como falarmos. E seus resultados com certeza virão como desejado.



## -FREQUÊNCIA DOS EXERCÍCIOS;

O **THE BROTHER DUNKS**: foi feito para ser executado 3 dias por semana durante 2 meses, a partir do mês 3 seus músculos e seu corpo já estarão preparados para executar os exercícios 4 dias por semana ( Segunda,Terça, Quinta e Sexta). O treinamento é feito para não prejudicar a saúde de suas articulações, sendo assim, temos que preparar você e seu corpo antes de aumentar a carga e repetições. Durante os exercícios feitos 3 vezes por semana iremos alternar de semana em semana, Então, se você fizer na primeira semana "Segunda, Quarta e Sexta" na próxima irá fazer nas "Terças, Quintas e Sábados" isso permitirá um significativo restabelecimento dos músculos e da força de suas pernas. Pessoal o descanso é extremamente importante no desenvolvimento da força necessária para dar o impulso que você precisa.



# TABELA DE EXERCÍCIOS

O programa de exercícios do **THE BROTHER DUNKS** te disponibilizará uma tabelinha para você ficar por dentro dos dias e treinamentos necessários na semana. Na semana 1 você deve começar nos dias ÍMPARES (Terça, Quinta e Sábado), na semana 2 nos dias PARES, e assim sucessivamente. Você perceberá que as semanas ímpares e pares mostram a seqüência dos exercícios na mesma ordem, porém mudando os dias da semana em que são feitos.

**Faça os exercícios exatamente como prescritos nos dias designados para a respectiva semana.**

A semana 9 é designada para ser A SEMANA DO DESCANSO TOTAL E RECUPERAÇÃO DOS MÚSCULOS.

Porém agora que seus músculos estão mais fortes e preparados, aumentaremos na semana 10 as repetições e as séries dos seus exercícios até a semana 14.

**ATENÇÃO;** A semana 15 é designada para ser A SEMANA DO DESCANSO TOTAL E RECUPERAÇÃO DOS MÚSCULOS NOVAMENTE. A partir da semana 16, a ultima do programa, é designada para uma total sobrecarga nos músculos, eles devem ser levados à EXAUSTÃO e preparados para a recuperação final. **Essa última semana ajudará a ter um ganho de 5 à 8 centímetros na sua habilidade de salto.** Será necessário que você faça na semana 16 os exercícios 5 dias na semana, você fará o programa na Segunda-Terça-Quinta-Sexta e Sábado daquela semana.

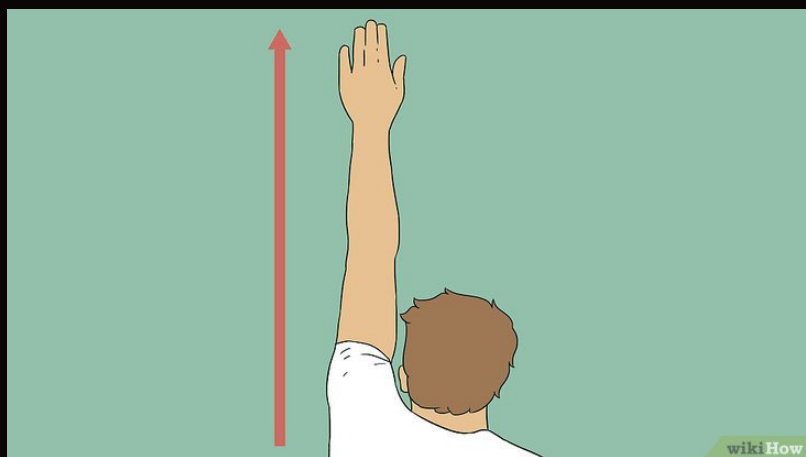


## DESCANSO ENTRE AS SÉRIES

**THE BROTHER DUNKS** consiste em múltiplas séries e repetições para cada exercício. Depois de completar uma primeira série de um exercício não descanse por mais de 1 minutos antes de completar a segunda e a terceira série do respectivo exercício. Durante o período de 1 minutos de descanso, é importante massagear o músculo que você está trabalhando no momento, se você estiver fazendo “Pular sobre caixa”, massageie suas coxas enquanto descanse. Quando alternar de um exercício para um novo (por exemplo, de Pular sobre caixa para saltos alternados), não descanse. Vá imediatamente para o próximo exercício



# IMPORTANTE!



Primeiramente antes de começar seu **TREINAMENTO**, Meça seu salto vertical atual. Fique perto de uma parede alta ou de um poste e levante a mão o máximo que puder. Peça para um amigo medir até onde sua mão alcança e marque com um giz ou outra ferramenta. Em seguida, pule com a mesma mão levantada e peça para o amigo tentar medir o ponto em que seus dedos tocam a parede. Subtraia a medida original da medida do pulo. Esse é seu salto vertical atual. Molhe os dedos ou jogue talco neles para deixar uma marca na parede ou poste e facilitar a medição.





# VEJA OS EXERCÍCIOS

Abaixo vocês vão encontrar os 6 Melhores Exercícios que nos fizeram ter mais de 1,15cm de impulsão em pouquíssimo tempo!

Esses exercícios vocês irão fazer conforme prescrito nas indicações acima.

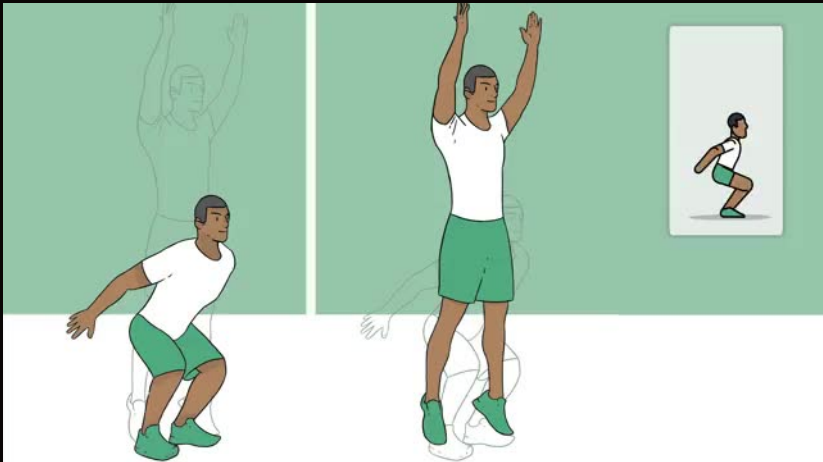
OPS;

Caso você não consiga fazer os exercícios ou acredite que esteja muito pesado para você, entre em contato conosco que aprimoraremos o mesmo para você!



# 1º EXERCÍCIO;

## AGACHAMENTO COM SALTO;



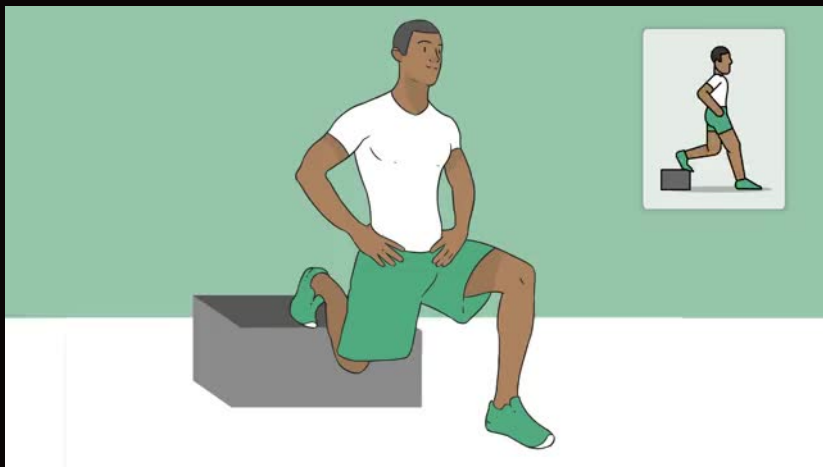
[VEJA AQUI O VÍDEO;](#)

Faça agachamentos com saltos. Separe os pés na largura dos quadris e agache o máximo que puder. Em vez de se levantar devagar, porém, pule dessa posição e tente se virar em 180°. Volte do pulo em outro agachamento, sem tentar pousar reto. Repita o exercício, mudando de direção ao saltar. Por exemplo, pule para a direita na primeira vez, depois vire para a esquerda, e assim por diante.



## 2º EXERCÍCIO;

### AGACHAMENTO BÚLGARO;



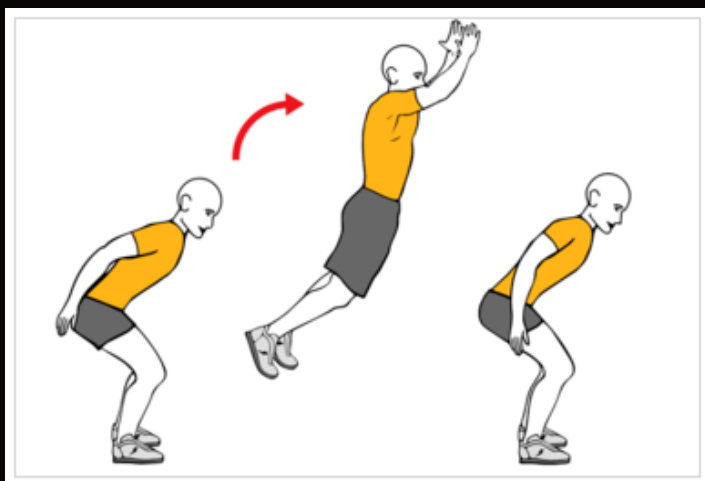
[VEJA AQUI O VÍDEO;](#)

O agachamento búlgaro. Fique de pé, a alguns passos de distância de um banco ou cadeira, e coloque a perna que não vai trabalhar sobre o assento, com a parte de cima do pé esticada sobre ele. Abaixе o corpo até que o joelho de trás esteja quase tocando o chão e levante-se usando o calcanhar do pé que está no chão. Isso é igual a uma repetição.



### 3º EXERCÍCIO;

#### SALTO FRONTAL



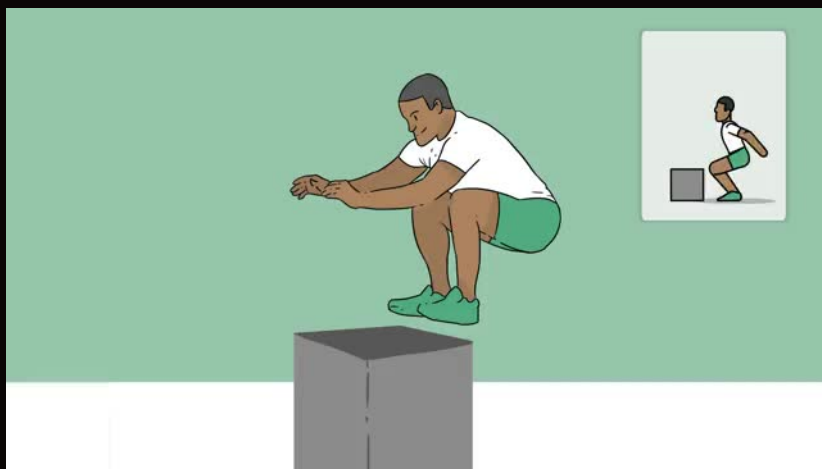
[VEJA AQUI O VÍDEO;](#)

Em pé, afaste os pés na largura dos ombros e coloque os dedos ligeiramente para fora. Suas mãos devem estar nas laterais de seus quadris. Contraia o assoalho pélvico e o núcleo enquanto mantém o peito erguido, Dobre os joelhos e role a bunda para trás, abaixe as pernas até que as coxas fiquem paralelas ao chão enquanto você inspira. Em um movimento rápido, mova os braços para a frente e salte o mais pra frente possível . Absorvendo o impacto, pouse com segurança com os pés na largura dos ombros.



## 4º EXERCÍCIO;

### BOX JUMPS



[VEJA AQUI O VÍDEO;](#)

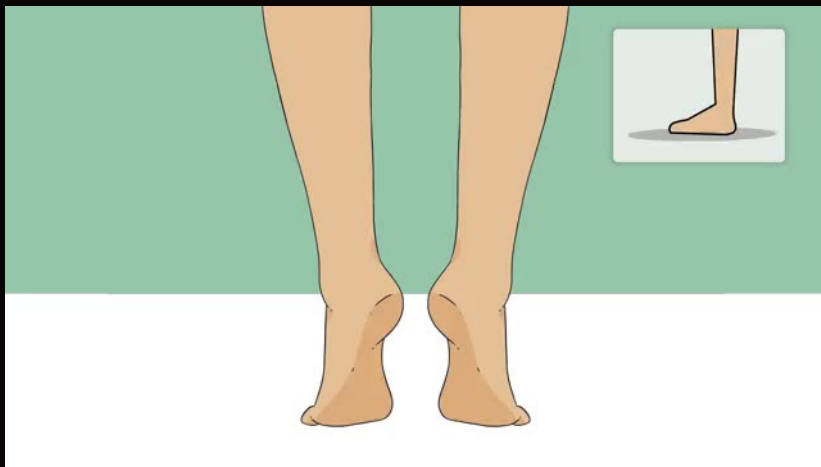
Pegue uma caixa ou plataforma resistentes que aguentem seu peso e coloque-as na sua frente. Pule com impulso para a caixa ou plataforma. Use o máximo de força possível. Pule para baixo novamente e aterrisse agachado.

DICA; Caso você não tenha uma caixa, amarre um fio ou corda e pule por cima, na medida que for ficando fácil aumente a altura.



## 5º EXERCÍCIO;

### PANTURRILHAS



[VEJA AQUI O VÍDEO;](#)

Eleve as panturrilhas. Fique na ponta dos pés, com eles juntos, e abaixe o corpo. Mova-se devagar para fazer os músculos trabalharem mais.

Para obter melhores resultados, fique na frente da calçada ou de um degrau.



## 6º EXERCÍCIO;

### AGACHAMENTO



### VEJA AQUI O VÍDEO;

Faça agachamentos profundos. Separe os pés na distância dos quadris e mantenha os calcanhares no chão. Abaixе o corpo lentamente, o máximo que puder, apenas dobrando os joelhos, mantendo as costas retas e o pescoço alinhado. Levante-se para voltar à posição inicial.

Suas coxas devem ficar abaixo dos joelhos quando você fizer esse agachamento.

Em um bom agachamento, você sente que está trabalhando toda a metade inferior do corpo, além de alongar os músculos do tronco ao redor das costas e do abdômen.



# PLANILHA

Pessoal montamos uma planilha onde vocês iram acompanhar seus treinos semanais, lembrem-se de **IMPRIMIR** e por em algum lugar visível para que você possa marcar com um " X " toda semana concluída.

PLANILHA DE ACOMPANHAMENTO							
THE BROTHER'S DUNKS							
X	SEMANAS	AGACHAMENTO/SALTO	AGACHAMENTO/BÚLGARO	SALTO FRONTAL	BOX JUMPS	PANTURRILHAS	AGACHAMENTO
	1	2 X 6	2 X 6	2 X 6	2 X 6	2 X 8	3 X 8
	2	2 X 8	2 X 8	2 X 8	2 X 8	2 X 8	3 X 10
	3	2 X 10	2 X 8	2 X 10	2 X 8	2 X 10	3 X 10
	4	2 X 10	2 X 10	2 X 10	2 X 12	2 X 12	3 X 12
	5	2 X 10	2 X 10	2 X 12	2 X 12	2 X 15	3 X 15
	6	2 X 12	2 X 10	2 X 12	3 X 12	2 X 15	3 X 20
	7	2 X 12	2 X 12	2 X 12	3 X 12	2 X 18	3 X 25
	8	2 X 15	2 X 15	2 X 12	3 X 12	2 X 20	3 X 30
	9	ESSA SEMANA INTEIRA VOCÊ VAI DESCANSAR, NADA DE TREINO DE IMPULSÃO!					
	10	3 X 12	3 X 12	3 X 12	3 X 15	3 X 20	3 X 30
	11	3 X 15	3 X 12	3 X 15	3 X 15	3 X 20	3 X 30
	12	3 X 15	3 X 15	3 X 15	3 X 18	3 X 20	3 X 35
	13	3 X 18	3 X 15	3 X 15	3 X 18	3 X 20	3 X 35
	14	3 X 20	3 X 20	3 X 15	3 X 20	3 X 25	3 X 35
	15	ESSA SEMANA TAMBÉM VOCÊ VAI DESCANSAR, NADA DE TREINO DE IMPULSÃO!					
	16	4 X 15	4 X 15	4 X 15	4 X 15	4 X 20	4 X 40
OPS: FAÇA OS EXERCÍCIOS CONFORME EXPLICADO NO TREINAMENTO!							
Não existem metas impossíveis para aqueles que sempre demonstram força de vontade.							

Para baixar sua Planilha

**CLIQUE AQUI**





# 1ª SEMANA;

## TERÇAS, QUINTAS E SABADOS

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 6 ]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 6 ]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 6 ]

4º BOXJUMPS [ 2 X 6 ]

5º PANTURRILHAS [ 2X 8 ]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 8 ]



## 2ª SEMANA;

[SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 8 ]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 8 ]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 8 ]

4º BOXJUMPS [ 2 X 8 ]

5º PANTURRILHAS [ 2 X 8 ]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 10 ]



## 3ª SEMANA;

### TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 10 ]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 8 ]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 10 ]

4º BOXJUMPS [ 2 X 8 ]

5º PANTURRILHAS [ 2X 10 ]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 10 ]



## 4ª SEMANA;

[SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 10 ]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 10 ]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 10 ]

4º BOXJUMPS [ 2 X 12 ]

5º PANTURRILHAS [ 2 X 12 ]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 12 ]



## 5ª SEMANA;

### TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 10]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 10]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 12 ]

4º BOXJUMPS [ 2 X 12]

5º PANTURRILHAS [ 2 X 15]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 15]



## 6ª SEMANA;

[SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 12]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 10]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 12 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 12]

5º PANTURRILHAS [ 2 X 15]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 20]



## 7ª SEMANA;

### TERÇAS, QUINTAS E SÁBADOS

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 12]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 12]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 12 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 12]

5º PANTURRILHAS [ 2 X 18]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 25]



## 8ª SEMANA;

[SEGUNDAS, QUARTAS E SEXTAS]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 2 X 15]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 2 X 15]

3º SALTO FRONTAL [ 2 X 12 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 12]

5º PANTURRILHAS [ 2 X 20]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 30]





**9ª SEMANA;**

**ESSA SEMANA ESTÁ RESERVADA PARA O  
DESCANSO TOTAL, NADA DE TREINO!**



## 10ª SEMANA;

[SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 3 X 12]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 3 X 12]

3º SALTO FRONTAL [ 3 X 12 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 15]

5º PANTURRILHAS [ 3 X 20]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 30]

DESCANCE 1 MINUTO ENTRE CADA SÉRIE!



## 11ª SEMANA;

[SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 3 X 15]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 3 X 12]

3º SALTO FRONTAL [ 3 X 15 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 15]

5º PANTURRILHAS [ 3 X 20]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 30]

DESCANCE 1 MINUTO ENTRE CADA SÉRIE!



## 12ª SEMANA;

[SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 3 X 15]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 3 X 15]

3º SALTO FRONTAL [ 3 X 15 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 18]

5º PANTURRILHAS [ 3 X 20]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 35]

DESCANCE 1 MINUTO ENTRE CADA SÉRIE!



## 13ª SEMANA;

[SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 3 X 18]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 3 X 15]

3º SALTO FRONTAL [ 3 X 15 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 18]

5º PANTURRILHAS [ 3 X 20]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 35]

DESCANCE 1 MINUTO ENTRE CADA SÉRIE!



## 14ª SEMANA;

[SEGUNDA, TERÇA, QUINTA E SEXTA]

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 3 X 20]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 3 X 20]

3º SALTO FRONTAL [ 3 X 15 ]

4º BOXJUMPS [ 3 X 20]

5º PANTURRILHAS [ 3 X 25]

6º AGACHAMENTO [ 3 X 35]

DESCANCE 1 MINUTO ENTRE CADA SÉRIE!



**15ª SEMANA;**

**AVISO; ESSA SEMANA TAMBÉM ESTÁ  
RESERVADA PARA O DESCANSO TOTAL,  
NADA DE TREINO!**



CHEGOU A HORA DE LEVAR SEUS  
MÚSCULOS AO EXTREMO!  
DEPOIS DESSA SEMANA SUA IMPULSÃO  
VAI AUMENTAR MUITO MAIS, MUITO  
MESMO!

SÓ PARA LEMBRAR, TODO EXERCÍCIO  
QUE VOCÊ FIZER NESSE TREINAMENTO É  
POR SUA CONTA, QUALQUER LESÃO OU  
ALGO DO TIPO É DE SUA TOTAL  
RESPONSABILIDADE!

Att; THE BROTHERS DUNKS





## **16ª SEMANA A ULTIMA;**

**[SEGUNDA, TERÇA, QUINTA, SEXTA E SABÁDO]**

1º AGACHAMENTO COM SALTO [ 4 X 15]

2º AGACHAMENTO BÚLGARO [ 4 X 15]

3º SALTO FRONTAL [ 4 X 15 ]

4º BOXJUMPS [ 4 X 15]

5º PANTURRILHAS [ 4 X 20]

6º AGACHAMENTO [ 4 X 40]

**DESCANCE 1 MINUTO ENTRE CADA SÉRIE!**



AGORA É SÓ DESCANSAR E TESTAR SEU  
MÁXIMO.

OBRIGADO POR ADQUIRIR NOSSO  
TREINAMENTO, ESPERAMOS QUE  
TENHAM GOSTADO!

FIQUE DE OLHO NO GRUPO VIP DOS  
ALUNOS

POIS, IREMOS LANÇAR O PRÓXIMO  
TREINAMENTO!  
ESPECIALIZADO EM EXERCÍCIOS NA  
ACADEMIA, ONDE VAMOS TE ENSINAR A  
MELHORAR MAIS AINDA SEU VERTICAL!

DÚVIDAS FALE COM A GENTE PELO  
WHATSAPP CLICANDO [AQUI](#).

POLITICA DE PRIVACIDADE

