

# DORIAN YATES

## MASSA TOTAL

**EBOOK TREINAMENTO  
E DICAS DO 6X MR OLYMPIA**



# MMB – FILOSOFIA DE TREINAMENTO DORIAN YATES

**Dorian Yates** foi seis vezes Mr.Olympia,( **1992 / 1993 / 1994 / 1995 / 1996 / 1997** ) foi ele que começou a era de **GIGANTES** no Bodybuilding. Sua filosofia de treinamento foi adaptada de Mike Mentzer.

## TREINOS CURTOS,INTENSOS,PESADOS

O treinamento de Dorian Yates era sempre curto com poucas séries, mas muito intenso e muito pesado. Para o leitor de Muscle Massa Blog ter uma ideia, o treino de Bíceps de Dorian possuía apenas 05 séries, estou falando de 05 séries no total.

## TREINO PROGRESSIVO

Dorian Yates trabalhava com cargas progressivas. Periodicamente ele adicionava mais carga em seus exercícios.Também diminuía o tempo de repouso entre séries e exercícios. Estava sempre querendo quebrar seus limites.

## TREINO PIRÂMIDE

Dorian também usava este princípio, seu objetivo básico era aquecer o músculo progressivamente antes de utilizar a carga máxima para um determinado exercício e assim evitar riscos de rupturas e lesões. Fazia isso sempre em exercícios onde muita carga era utilizada como agachamentos, supino, remadas.

## REPETIÇÕES FORÇADAS

Dorian Yates sempre tinha um companheiro de treino que ajudava a execução de mais algumas repetições após se ter atingido o ponto máximo do esgotamento muscular para determinado exercício, ou seja, quando sozinho já não conseguia fazer o exercício com a forma e técnica correta,Dorian tinha uma pequena ajuda para finalizar a repetição.

## SÉRIES NEGATIVAS

Outro princípio que Yates utilizava,ele se concentrava na fase excêntrica da contração muscular. O Objetivo é sustentar o peso e baixá-lo controladamente enquanto o companheiro de treino auxilia toda a fase positiva do movimento após ele ter alcançado o esgotamento total. Isto permitia que ele utiliza-se maior quantidade de peso.

## MÚSCULOS GRANDES:

Dorian Yates trabalhava Pernas e Costas com 08 a 09 exercícios e um total de 14 a 15 séries. Para cada exercício: 01 a 03 séries.Peitoral era trabalhado com quatro exercícios e um total de 10 séries.01 a 04 séries por exercício.Para músculos grandes, Dorian Yates sempre fazia séries de aquecimento em sistema pirâmide para aquecer os músculos e prepara-los para **SÉRIES BEM PESADAS**.

## MÚSCULOS PEQUENOS

Ombros, Bíceps e Triceps eram trabalhados com 02 a 04 exercícios e um total de 05 a 09 séries. As séries ficavam entre 01 a 03 por exercício. Para Dorian o treino super pesado e intenso de Pernas, Peito e Costas já estimulava os ombros, bíceps e triceps.

## QUALIDADE NO LUGAR DE QUANTIDADE

Para Dorian Yates o que valia era **QUALIDADE** em vez de **QUANTIDADE**. O treino era de baixo volume mais muito intenso e pesado. Dorian também não inventava, seu treino era básico, o chamado pão com manteiga.

## EXEMPLOS DE ROTINAS

Dorian Yates sempre teve varias rotinas de treinamento conforme as competições, abaixo somente um exemplo de algumas rotinas que ele utilizou.

### Pernas:

Extensão de Perna 3 x 10/15

Leg Press 2 x 10/12

Agachamento Hack 2 x 10/12

Rosca Perna 2 x 8/12

Meio Levantamento Terra 1 x 8/10

Rosca Perna Unilateral 1 x 8/10  
Gemeos em Pe 2 x 10/12  
Gemeos Sentado 1 x 10/12

#### **Peitoral:**

Supino Inclinado 4 x 8/12  
Supino Maquina Hammer 2 x 6/10  
Crucifixo Inclinado 2 x 8/10  
Cabos Cruzados 1 x 10/12

#### **Biceps:**

Rosca Banco Inclinado 2 x 6/10  
Rosca Direta Barra EZ 2 X 6/10  
Rosca Scoth Maquina Nautilus 1 x 6/8

#### **Costas:**

Polia Costas Maquina Hammer 3 x 8/12  
Nautilus Pullover 3 x 8/12  
Remada Curvada 2 x 8/12  
Remada Unilateral 1 x 8/10  
Polia Sentado 1 x 8/12 –  
Posterior Ombros Maquina Hammer 1 x 8/10  
Elevação Posterior 1 x 8/10  
Hyper Extensão 1 x 10/12  
Levantamento Terra 2 x 8/10

#### **Ombros:**

Press Frontal Maquina Smith 3 x 8/12  
Elevação Lateral 2 x 8/12  
Elevação Lateral com cabo 2 x 8/20  
Encolhimento Ombros 2 x 10/12

#### **Triceps:**

Triceps Polia 3 x 8/15  
Triceps Testa Barra EZ 2 x 8/15

#### **HISTORICO:**

1984 Mr. Birmingham novice 1st  
1985 Novice West Coast (England) 1st  
1985 World Games 7th (London)  
1986 EFBB British HW 1st (in London)  
1988 British Championships 1st  
1990 Night of Champions 2nd  
1991 Night of Championships 1st  
1991 Mr. Olympia 2nd  
1991 English Grand Prix 1st  
1992 Mr. Olympia 1st  
1993 Mr. Olympia 1st  
1994 Grand Prix Germany 1st  
1994 Grand Prix Spain 1st  
1994 Grand Prix England 1st  
1994 Mr. Olympia 1st  
1995 Mr. Olympia 1st  
1996 Mr. Olympia 1st  
1997 Mr. Olympia 1st



# MMB – DIVISÕES DE TREINO DE DORIAN YATES

**Dorian Yates** conquistou seis títulos de Mr Olympia(92 a 97), entrava nas competições sempre com **grande massa e densidade**. Dorian Yates nasceu em 19 de abril de 1962 na Inglaterra. Foi um dos maiores nomes do fisiculturismo, tendo revolucionado o esporte na década de 1990. Foi **seis vezes campeão do Mr. Olympia**. Suas medidas em competição eram 1,80m e 120 kg.

Tido por alguns como o maior fisiculturista de todos os tempos e precursor da era “**Culturistas Enormes**” no fisiculturismo mundial, **Dorian Yates** revolucionou com volume e definição brutais, forçando, dessa forma, o fisiculturismo mundial a avançar a um novo nível.

Com sua força de vontade inquestionável e adepto parcial do treinamento “**heavy duty**” – Método desenvolvido pelo lendário **Mike Mentzer** -, Dorian alcançou excelentes resultados, mas pagou caro por seu estilo de treino, chegando a contundir seriamente o tríceps, motivo este que o afastou das competições.

Em seu livro: **Blood & Guts [Sangue e coragem,raça]**, Dorian aborda sobre as divisões de treinamento que mais utilizou em sua vida de Culturista.

No início da carreira treinava dia sim, dia não da seguinte forma:

**DIA 1: PERNAS,COSTAS,BICEPS,ABDOME**

**DIA 2: OFF DESCANSO**

**DIA 3: PEITORAL,OMBROS,TRICEPS,ABDOME**

**DIA 4: OFF DESCANSO**

**DIA 5: REPETE O CICLO**

**Explicação Muscle Massa Blog:**

Nesta divisão Dorian Yates fornecia para cada grupo muscular 03 dias completos de total descanso.

Depois que conseguiu se profissionalizar, alterou seu esquema de treino da seguinte forma:

**DIA 1: PERNAS,OMBROS,ABDOME**

**DIA 2: COSTAS,BICEPS,ABDOME**

**DIA 3: OFF DESCANSO**

**DIA 4: PEITORAL,TRICEPS,ABDOME**

**DIA 5: OFF DESCANSO**

**DIA 6: REPETE O CICLO**

**Explicação Muscle Massa Blog:**

Nesta divisão Dorian Yates fornecia para cada grupo muscular 04 dias completos de total descanso.

Ja na fase de conquista dos títulos de **MR.OLYMPIA** Dorian trabalhava nos seguintes esquemas:

**DIA 1: PERNAS,ABDOME**

**DIA 2: PEITO,BICEPS,ABDOME**

**DIA 3: OFF DESCANSO**

**DIA 4: COSTAS,ABDOME**

**DIA 5: OMBROS,TRICEPS,ABDOME**

**DIA 6: OFF DESCANSO**

**DIA 7: REPETE O CICLO**

**Explicação Muscle Massa Blog:**

Nesta divisão Dorian Yates fornecia para cada grupo muscular 05 dias completos de total descanso.

Alternava também com esta divisão:

**DIA 1: OMBROS,TRAPEZIO,TRICEPS,ABDOME**

**DIA 2: COSTAS, OMBROS PARTE POSTERIOR**

**DIA 3: OFF DESCANSO**

**DIA 4: PEITO,BICEPS, ABDOME**



**DIA 5: OFF DESCANSO**

**DIA 6: QUADRICEPS,BICEPS FEMORAL,PANTURRILHAS**

**DIA 7: OFF DESCANSO**

**DIA 8: REPETE O CICLO**

**Explicação Muscle Massa Blog:**

Nesta divisão Dorian Yates fornecia para cada grupo muscular 06 dias completos de total descanso.

Ou com esta:

**SEGUNDAS: PEITO,BICEPS,ABDOME**

**TERÇAS: PERNAS,PANTURRILHAS**

**QUARTAS: OFF DESCANSO**

**QUINTAS: COSTAS,TRAPEZIO,POSTERIOR OMBROS,ABDOME**

**SEXTAS: OMBROS,TRICEPS,PANTURRILHAS**

**SABADOS: OFF DESCANSO**

**DOMNGOS: OFF DESCANSO**

**Explicação Muscle Massa Blog:**

Nesta divisão Dorian Yates fornecia para cada grupo muscular 06 dias completos de total descanso.



# MMB – PERNAS DORIAN YATES

## PERNAS

### O AQUECIMENTO

10 minutos de Cardio  
Alongamento

Alongamento Costas Inferior – 1 serie de 6 reps para cada lado.

Alongamento Bíceps Femoral – Realize 6 tempos.

Alongamento Glúteos – Realize 6 tempos.

Assista o vídeo abaixo para observar a perfeita execução do alongamento.

### DORIAN DICAS:

O Alongamento ativo não enfraquece os músculos.



### O TREINAMENTO DE PERNAS

Descanse +-1 minuto entre cada exercício e serie.

#### EXERCÍCIO 01: EXTENSÃO DE PERNA.

1 SERIE DE AQUECIMENTO DE 15 REPS.

1 SERIE DE AQUECIMENTO DE 10-12 REPS.

1 SERIE BÁSICA PESADA DE 10-12 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 10 a 12 reps.

#### EXERCÍCIO 02: LEG PRESS

2 SERIES DE AQUECIMENTO DE 10-12 REPS.

1 SERIE BÁSICA PESADA DE 10-12 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 10 a 12 reps.

### DORIAN DICAS

A Fadiga é o fracasso muscular e mental. Você não consegue mais reps.

#### EXERCÍCIO 03: AGACHAMENTO HACK

2 SERIES DE AQUECIMENTO DE 10-12 REPS.

1 SERIE BÁSICA PESADA DE 10-12 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 10 a 12 reps.

### DORIAN DICAS:

Postura moderada,[Pés não muito separados ou juntos] agache abaixo do paralelo.



**TIRE 5 MINUTOS DE DESCANSO PARA PRÓXIMA ETAPA DO TREINO**

### EXERCÍCIO 04:

#### ROSCA DE PERNA SENTADO

1 SERIE DE AQUECIMENTO DE 10-12 REPS.

1 SERIE BÁSICA PESADA DE 10-12 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 10 a 12 reps.

### DORIAN DICAS:

Tenha um parceiro de treino para ajudar empurrar a carga na fase negativa e em sua exaustão.

### EXERCÍCIO 05:

#### STIFF MEIO LEVANTAMENTO TERRA

1 SERIE DE AQUECIMENTO DE 10-12 REPS.

1 SERIE BÁSICA PESADA DE 10-12 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 10 a 12 reps.

### DORIAN DICAS:

Não utilize a pegada inversa. Não abaixe muito. O ideal é sempre manter as costas retas.





### **EXERCÍCIO 06:** **GÊMEOS PRESS**

1 SERIE DE AQUECIMENTO DE 10-12 REPS.  
3 DESCANSO PAUSA SERIES ATÉ A FADIGA  
10 A 15 SEGUNDOS COM REPS, DESCANSAR RÁPIDO E REPETIR  
10 A 15 SEGUNDOS COM REPS, DESCANSAR RÁPIDO E REPETIR  
REALIZANDO ASSIM 3 DESCANSO PAUSES.

### **DORIAN DICAS:**

Utilize DESCANSO PAUSE SERIES para levar as panturrilhas a TOTAL fadiga.

### **EXERCÍCIO 07:** **GÊMEOS SENTADO**

1 SERIE DE AQUECIMENTO DE 10-12 REPS.  
1 SERIE BÁSICA PESADA DE 6-8 REPS ATÉ A FADIGA.  
Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 6 a 8 reps.

### **DORIAN DICAS:**

Realize a completa extensão das panturrilhas. O condicionamento aeróbio é muito importante para conseguir realizar o treino até a exaustão. Tenha paciência, não force seu corpo a crescer.

## **MMB – OMBROS E TRICEPS DORIAN YATES**

### **OMBROS**

#### **O AQUECIMENTO**

#### **10 MINUTOS NA MAQUINA TREADMILL**

Para prevenção de lesões:

#### **ROTATOR CUFF AQUECIMENTO**

2 X 12 REPS para cada braço.

#### **O TREINAMENTO DE OMBROS**

Descanse +-1 minuto entre cada exercício e serie.



### **EXERCÍCIO 1:** **DESENVOLVIMENTO COM HALTERES**

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.  
1 SERIE DE AQUECIMENTO 8 A 10 REPS.  
1 SERIE BASICA PESADA 6 A 8 REPS ATÉ A FADIGA.  
Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 6 a 8 reps.



#### DICA DE DORIAN YATES:

Não estique completamente os braços bloqueando os cotovelos no topo. Manter os halteres mais baixos trabalha melhor os deltoides.



#### EXERCÍCIO 2:

##### ELEVACÃO LATERAL

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.

#### DICA DE DORIAN YATES:

Sempre altere a ordem dos exercicios para ombros. Procure fazer metades de repetições[repetições parciais] quando atingir a fadiga muscular.



#### EXERCÍCIO 3:

##### ELEVACÃO UNILATERAL COM CABOS

1 SERIE BASICA PESADA 6 A 8 REPS ATÉ A FADIGA.

#### DICA DE DORIAN YATES:

Tenha um parceiro de treino para auxiliar na fase negativa do movimento.



#### EXERCÍCIO 4:

##### ELEVACÃO POSTERIOR CURVADO

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

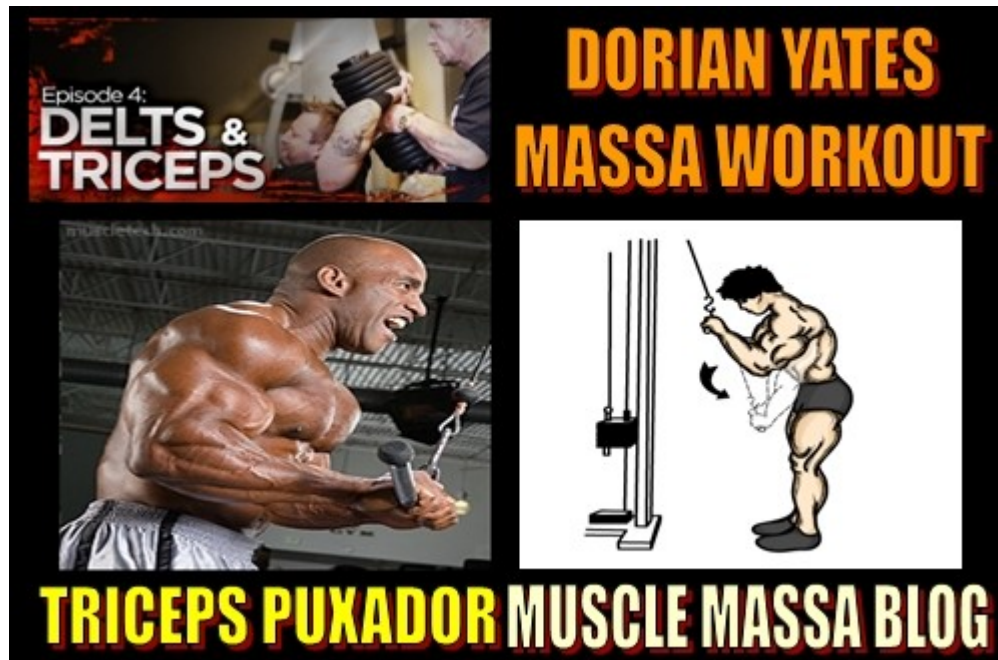
1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.

#### DICA DE DORIAN YATES:

Puxe os cotovelos para frente para isolar melhor o posterior dos deltoides.

**Tire 5 minutos de descanso para se preparar para o treino de triceps.**



#### EXERCÍCIO 5:

##### TRICEPS PUXADOR

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.

#### DICA DE DORIAN YATES:

Empurre a barra na direção do corpo. Pés bem posicionados para manter o equilíbrio.





#### EXERCÍCIO 6: TRICEPS TESTA

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.

#### DICA DE DORIAN YATES:

Não puxe a barra. Triceps testa não é **PULLOVER**. Focalize no trabalho do triceps.



#### EXERCÍCIO 7: TRICEPS FRANCES

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.





## MMB – COSTAS DORIAN YATES

### COSTAS

#### O AQUECIMENTO

10 MINUTOS NA MAQUINA TREADMILL

Para prevenção de lesões:

ROTATOR CUFF AQUECIMENTO

2 X 12 REPS para cada braço.



#### O TREINAMENTO DAS COSTAS

Descanse +-1 minuto entre cada exercício e serie.

#### EXERCÍCIO 1:

##### PULLOVER COM HALTERES

2 SERIES DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.



### DICA DE DORIAN YATES:

Pullover com halteres é um exercício que isola apenas o dorsal.



### EXERCÍCIO 2:

#### PUXADOR COSTAS PEGADA FECHADA USANDO PEGADOR D

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.

### DICA DE DORIAN YATES:

Movimentos mais lentos na fase negativa, aquela em que você resiste ao peso. A fase positiva é quando você puxa ou empurra a carga, nesta fase **MOVIMENTOS MAIS EXPLOSIVOS**.



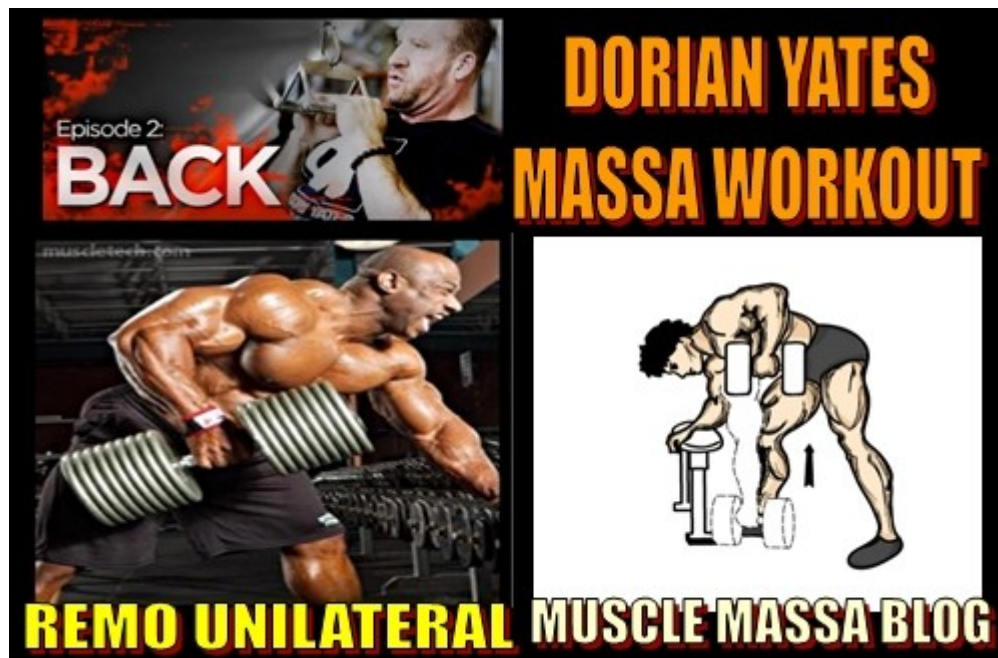
### EXERCÍCIO 3:

#### REMO UNILATERAL

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.



#### EXERCÍCIO 4:

##### REMADA COM CABOS SENTADO PEGADA ABERTA

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.

#### DICA DE DORIAN YATES:

No aquecimento escolha sempre uma carga onde você consegue realizar 10 a 12 reps facilmente ou moderadamente.



#### EXERCÍCIO 5:

##### LEVANTAMENTO TERRA

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 8 A 10 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 8 a 10 reps.





## MMB – PEITORAL E BICEPS DORIAN YATES

### PEITORAL E BICEPS

#### O AQUECIMENTO

#### 10 MINUTOS NA MAQUINA TREADMILL

Para prevenção de lesões:

#### ROTATOR CUFF AQUECIMENTO

2 X 12 REPS para cada braço.



#### O TREINAMENTO

#### PEITORAL

#### EXERCÍCIO 1:

#### SUPINO DECLINADO COM BARRA

2 SERIES DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SÉRIE BÁSICA PESADA 6 A 8 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 6 a 8 reps.

### DICA DE DORIAN YATES:

Supino Declinado é o mais EFETIVO exercício para Peitoral.



### EXERCÍCIO 2:

#### SUPINO INCLINADO COM HALTERES [45.º Inclinação do Banco]

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SERIE BASICA PESADA 6 A 8 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada serie você deve aumentar a carga até chegar na serie pesada de 6 a 8 reps.

### DICA DE DORIAN YATES:

Ao abaixar o peso[fase negativa], faça com movimentos LENTOS[Bem devagar e concentrado]. Ao empurrar a carga faça com MOVIMENTOS EXPLOSIVOS.[Mais rápidos]



### EXERCÍCIO 3:

#### CRUCIFIXO BANCO PLANO

1 SERIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.



1 SÉRIE BÁSICA PESADA 6 A 8 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada série você deve aumentar a carga até chegar na série pesada de 6 a 8 reps.



Descanse +-1 minuto entre cada exercício e série.

Terminando o treinamento de **PEITORAL**, descanse +- 5 minutos.

## VAMOS PARA O TREINAMENTO DE BICEPS

### EXERCÍCIO 4:

#### ROSCA CONCENTRADA NO JOELHO

1 SÉRIE DE AQUECIMENTO 10 A 12 REPS.

1 SÉRIE BÁSICA PESADA 6 A 8 REPS ATÉ A FADIGA.

Entre cada série você deve aumentar a carga até chegar na série pesada de 6 a 8 reps.

#### DICA DE DORIAN YATES:

Empurre a carga até o **TOPO**. Empurre! Contraia! Aperte! Squeeeeeeeze! Desça a carga lentamente.





#### EXERCÍCIO 5:

#### ROSCA DIRETA BARRA W [Straight Bar Curl]

1 SERIE BASICA PESADA 6 A 8 REPS ATÉ A FADIGA.



## MMB – AS DICAS DE DORIAN YATES

### DIVISÃO DE TREINO E RECUPERAÇÃO

Seja **FLEXÍVEL**. Adicione um **DIA DE DESCANSO** quando for necessário.

### FASE NEGATIVA DO MOVIMENTO

A parte **NEGATIVA DO MOVIMENTO**[Quando você resiste a carga] é a parte mais importante de uma repetição. O maior número de fibras musculares é utilizado na fase negativa.

**FASE POSITIVA:** Quando você **PUXA** ou **EMPURRA** a carga.

**FASE NEGATIVA:** Quando você **RESISTE** a carga.

Exemplo: **ROSCA DIRETA**

**Fase POSITIVA:** A flexão trazendo a carga para cima. Você **PUXA** a carga. [Aqui **MOVIMENTOS MAIS EXPLOSIVOS**]

**Fase NEGATIVA:** Você retorna a carga para baixo. Você **RESISTE** a carga. [Aqui **MOVIMENTOS MAIS LENTOS**].

## **CARDIO**

Dorian recomenda 25-30 minutos – 3 vezes por semana. O cardio ajuda na recuperação muscular. Faça o cardio em horário diferente ao treino de musculação.

## **ABDOME**

Faça abdome com carga, sendo 1 vez por semana sem nenhum peso adicional, apenas peso do corpo. Faça varias series se concentrando na contração.

## **MAQUINAS E PESOS LIVRES**

Utilize os dois, cada um com suas vantagens. Pesos Livres se adaptam ao movimento do seu corpo. Maquinas ajudam a isolar os músculos.

## **PARCEIRO DE TREINO**

Escolha um parceiro com os mesmos objetivos. Um parceiro ajuda muito na fase negativa dos movimentos e falha muscular.

## **NUTRIÇÃO**

Consuma 1.5g de proteína por quilo de peso corporal por dia.

Faça 5-6 refeições pequenas por dia.

Multiplique o consumo de proteína por 1,5-2 para a ingestão de carboidratos.

Consuma Boas Gorduras para melhorar o desempenho da força.

Misture uma gema de ovo com algumas claras.

Coma apenas carne magra.

## **PREVENÇÃO DE LESÕES**

Tome cuidado com as lesões antes que piore.

Cicatrizes não São flexíveis e podem abrir novamente.

Faça massagem regularmente.

## **CONTROLE SEU PROGRESSO**

Controle medidas corporais e peso corporal.

Faça metas alcançáveis de curto prazo .

Tire fotos para comparar seu progresso.

## **MOTIVAÇÃO**

Mantenha um diário de exercícios e nutrição.

Faça metas de longo prazo.

Escrever as metas torna tudo mais poderoso.

Trabalhe para vencer a si mesmo em cada treino.

Saiba o treino antes de entrar no ginásio.



HOME PAGE
ARTIGOS
CONTATO
FACE
JAY TV
MENS VIDEOS
MUSIC
WOMENS VIDEOS

HOME PAGE

# MUSCLE MASSA BLOG

MMB BODYBUILDING

## ANIMALIZANDO

ALBUMINA 80% 500g

FRETE GRÁTIS  
\*Na compra de 4 pacotes de 500g e ganhe

FRASES IRADAS PARA MOTIVAR

### GALERIA MOTIVA

#### FRASES PARA MOTIVAR

QUER SER UM GRANDE CAMPEÃO ?

**PARA REFLETIR**

**ENTÃO PROVE !!!**  
+ DISCIPLINA NOS TREINOS!  
+ DEDICAÇÃO NA DIETA!

**GALERIA MOTIVA É ANIMALLLL**

1 2 3 4 5 6 7 8

**NOVIDADES**

- SUPER SARADA - DIÁRIO DE UMA BIKINI EPISODIO 5
- EXPERT - TREINAMENTO DESCANSO PAUSA
- NUTRIÇÃO - GUIA DO ARROZ MUSCULAÇÃO & FITNESS
- NUTRIÇÃO - SANDUÍCHES SAUDÁVEIS
- ESTRATEGIAS - TREINE PARA SER CAMPEÃO EPISODIO 3
- MMB PODCAST - MUSCLE PODCAST EPISODIO 3 A DERROTA

**TREINAMENTO**

- ESTRATEGIAS - TREINE PARA SER CAMPEÃO EPISODIO 3
- MMB PODCAST - MUSCLE PODCAST EPISODIO 3 A DERROTA
- MMB PODCAST - MUSCLE PODCAST EPISODIO 2 O SACRIFICIO
- MMB PODCAST - MUSCLE PODCAST EPISODIO 1 A DISCIPLINA
- ROTINAS - POWER BODYBUILDING COM MIKE O'HEARN EPISODIO 5
- ROTINAS - POWER BODYBUILDING COM MIKE O'HEARN EPISODIO 4

MMB FACEBOOK

Dana Linn Bailey Only Strong S

