



**Thiago Lasevicius**

A background image of a man in a gym, seen from behind, performing a squat. He is wearing a dark grey t-shirt, red shorts, and a black weightlifting belt. He is holding a barbell with large blue weight plates. The gym environment is dark with some red equipment visible.

# **PLANO DE PERIODIZAÇÃO NA MUSCULAÇÃO**

UMA FORMA SIMPLES E DIRETA PARA  
PERIODIZAR OS TREINOS NA MUSCULAÇÃO

# OS DESAFIOS DE PERIODIZAR O TREINAMENTO NA MUSCULAÇÃO

A periodização é uma temática que escutamos muito na faculdade, nossos professores falaram de sua importância, muitas vezes, mostraram modelos esportivos de periodização, e nós disseram que era primordial a periodização do treinamento dos nossos alunos.

Entretanto, a periodização no dia a dia da sala de musculação e com nossos alunos de personal acabam sendo um grande desafio, já que os modelos ensinados na universidade ficam difíceis de serem utilizados na prática.

Não sei se você já passou por isso, mas no começo eu tinha muita dificuldade de colocar na prática do meu dia a dia a periodização ensinada na universidade. Qual era a sequência dos mesociclos, como escolher esses mesociclos para meu aluno de personal, como colocar os microciclos na rotina do meu aluno se ele treina 3 ou 4 vezes na semana.

Na época eu tinha certeza que esse modelo não era o melhor a ser aplicado na rotina dos alunos da musculação, porque não se encaixa ao dia a dia da sala de musculação.

Outro problema que eu tinha na época era demorar demais para realizar uma periodização, como tinha muita dúvida de como fazer eu demorava demais pensando em cada detalhe e ficava dias para montar um planejamento de treino. As planilhas eram complicadas demais, parecia que eu perdia um tempo enorme fazendo essa periodização todo que no fim das contas não dava certo na prática.

Eu sabia da importância da periodização, mas o processo era tão confuso e demorado que confesso que fiquei alguns anos sem utilizar os modelos, até que um dia decidi que iria estudar os modelos a fundo, e elaborar estratégias para facilitar o processo de periodização do treinamento.

Foi aí que decidi desenvolver esse e-book para mostrar como aplicar os modelos de periodização voltados para musculação, sem pensar em desempenho esportivo, uma periodização voltada para os ganhos de massa muscular.

E se você passou por todos esses desafios que eu passei para entender a periodização eu te garanto, que depois de ler esse e-book, tudo ficará mais claro e a

aplicação da periodização na musculação ficará muito mais fácil.

# 1.

## CONCEITOS GERAIS DA PERIODIZAÇÃO NA MUSCULAÇÃO

---

O conceito de periodização é simplesmente o processo de organizar o treinamento em períodos. Esses períodos são seguidos por uma ordem lógica, com o objetivo de otimizar as adaptações a longo prazo, evitando estagnação e lesões.

As semanas únicas de treinamento são frequentemente chamadas de microciclos, blocos mais longos de treinamento, muitas vezes durando um a dois meses, são chamados de mesociclos, e todo o plano de treinamento para um determinado período (geralmente uma temporada ou um ano) ou uma coleção de mesociclos sequenciados é chamado de macrociclo [1].

A periodização engloba a manipulação de uma ampla gama de variáveis para incluir volume, intensidade, frequência, intervalo de repetições, seleção de exercícios, ordem dos exercícios e intervalos de descanso, etc.

Existem muitos modelos diferentes de periodização. Com um iniciante, a abordagem de periodização que você utiliza provavelmente não fará diferença em termos dos ganhos de massa muscular [2, 3]. Porém, com um aluno intermediário ou avançado, a organização do seu treinamento torna-se mais importante e pode fazer a diferença [4-11]. Portanto, é necessária uma discussão mais aprofundada dos diferentes modelos.

Nesse e-book iremos falar sobre a periodização linear, a periodização em bloco e a periodização ondulatória (especificamente a periodização ondulante diária, frequentemente abreviada para POD), pois são os modelos mais comuns na prática.

**A periodização linear**, também conhecida como periodização ocidental ou tradicional, é um modelo de planejamento de treinamento no qual o volume diminui à medida que a intensidade aumenta ao longo do tempo.

No modelo de periodização ocidental original, isso era manifestado por atletas passando por diferentes fases de treinamento para preparação, competição e transição da temporada de competição para períodos não competitivos. Normalmente, isso começava com meses de treinamento dedicado a um trabalho de maior volume e menor intensidade, como hipertrofia e um trabalho de resistência muscular, seguido por meses de treinamento dedicado ao treino de força de menor volume e maior intensidade e culminando com o menor volume de treinamento de força antes de diminuir e aumentar o desempenho para a competição.

Ao longo do modelo, o treinamento se torna mais específico do esporte conforme o atleta se aproxima da competição. A hipertrofia e a resistência muscular constroem a base do condicionamento físico e das adaptações estruturais. Então, o mesociclo de força aumenta a capacidade de recrutar a estrutura recém-adicionada para produzir forças superiores.

Finalmente, o atleta treina para desenvolver força levantando cargas mais leves o mais rápido possível (potência). As adaptações do treinamento de velocidade alta combinadas com as adaptações da fase de força significam uma maior potência (a potência na física é a força

multiplicada pela velocidade). Esta fase final é a mais específica do esporte para a maioria dos atletas, pois eles normalmente movem seus corpos, os corpos dos oponentes e implementos leves como bolas, discos, raquetes ou tacos através do espaço. Portanto, acredita-se que o treinamento de velocidade alta e carga leve tenha a transferência mais funcional para o desempenho esportivo.

No entanto, é importante observar que todos os modelos de periodização devem ser adaptados de acordo com as demandas exclusivas de cada esporte. Por exemplo, o treinamento de força de intensidade baixa e velocidade alta é menos específico para um atleta de força do que o treinamento de força real. No entanto, no modelo ocidental tradicional, a potência vem depois da força.

Então, para um levantador de peso, você concluiria um ciclo de pico com 40% 1RM com agachamentos com salto? Não, você continuaria a partir da fase de força, fazendo treinamento de força de intensidade alta e volume reduzido, que no caso de um levantador de peso seria mais específico para o esporte.

# “A PERIODIZAÇÃO LINEAR É UM MODELO DE PLANEJAMENTO NO QUAL O VOLUME DIMINUI À MEDIDA QUE A INTENSIDADE AUMENTA”

**A periodização em bloco** é indiscutivelmente uma forma mais simples e flexível de periodização que compartilha muitas semelhanças com a periodização linear, mas foi desenvolvida para resolver algumas das deficiências potenciais que vêm com a abordagem linear tradicional.

A periodização em bloco divide o macrociclo em 3 blocos separados (mesociclos), com objetivos diferentes para cada bloco. Como a periodização linear, ela começa com um bloco de volume alto e intensidade baixa, depois passa para um volume mais baixo, e um bloco de intensidade alta, terminando em uma redução gradual para o desempenho máximo.

A principal diferença entre os modelos de bloco e linear é que os mesociclos são mais curtos do que na periodização linear. Na periodização linear tradicional, passa-se vários meses treinando apenas para hipertrofia, antes de prosseguir



para treinar apenas força por vários meses. Uma crítica a essa abordagem é que, durante esse período extenso de treinamento para apenas um objetivo, as adaptações dos períodos anteriores começam a se perder. Para resolver isso, a periodização em bloco usa mesociclos para volume e intensidade que normalmente não duram mais do que um mês e meio.

O tempo do mesociclo pode ser adaptado à necessidade do seu aluno. Além disso, um bloco de volume não precisa necessariamente ser desprovido de trabalho de intensidade alta, ele só precisa ser maior em volume e menor em intensidade em relação ao bloco de intensidade. Em muitos aspectos, a periodização em blocos é o mesmo conceito da periodização linear, mas com uma abordagem mais flexível para atender às demandas dos alunos que podem precisar atingir um desempenho máximo várias vezes em um ano.

**“A PERIODIZAÇÃO EM BLOCO É O MESMO CONCEITO DA PERIODIZAÇÃO LINEAR, MAS COM UMA ABORDAGEM MAIS FLEXÍVEL PARA ATENDER ÀS DEMANDAS DOS ALUNOS”**

**A periodização ondulatória** é uma forma de periodização que apresenta mudanças mais frequentes nas amplitudes de repetição e zonas de intensidade.

Periodização ondulatória diária (POD), é uma forma de periodização que muda as variáveis de treinamento a cada sessão de treino dentro de uma semana. Isso pode ser feito simplesmente variando a amplitude de repetições usada em cada dia ou designando diferentes dias da semana com diferentes objetivos de treinamento. Por exemplo, você pode simplesmente fazer 10 repetições no dia 1, 5 repetições no dia 2 e 8 repetições no dia 3, ou você pode ter um "dia de força", um "dia de hipertrofia" e um "dia de potência", tudo na mesma semana.

A POD é apenas uma forma de periodização ondulatória. Na verdade, você também pode ter uma periodização ondulatória semanal (POS). Neste modelo, uma semana inteira é dedicada a uma amplitude de repetições ou objetivo de treinamento específico. Assim como a periodização em bloco, os modelos ondulatórios de periodização foram desenvolvidos para evitar perder adaptações previamente obtidas associadas à periodização linear. A solução proposta na periodização ondulatória é que cada um dos objetivos do

treinamento (hipertrofia, força e potência) seja treinado simultaneamente no dia a dia (POD) ou semana a semana (POS). Mais uma vez, a vantagem teórica é que essa abordagem evita o destreinamento de qualquer uma dessas adaptações.

Muito parecido com o modelo linear, a periodização ondulatória tradicional é realizada na ordem de hipertrofia, força e potência. Em um modelo periodização ondulatória diária, isso pode significar treinamento para hipertrofia na primeira sessão da semana, força na segunda sessão da semana e potência na sessão final da semana (se estiver usando um treinamento de três dias por semana). Usando um modelo periodização ondulatória semanal, você dedicaria uma semana a cada objetivo de treinamento, na mesma ordem, ao longo de um período de três semanas.

Esses modelos de periodização ondulatórios também são chamados de modelos não lineares, mas essa é uma descrição amplamente imprecisa, pois na maioria das vezes há um grau de linearidade quando você olha para o uso geral da periodização ondulatória. Por exemplo, um atleta de força pode alternar entre os dias da semana em que realiza 8 repetições, 6 repetições e 4 repetições, quando está a alguns meses longe de uma competição, mas nas semanas finais estará fazendo 5 repetições, 3 repetições e 1 repetição.

Um modelo de POS que é linear ao longo do tempo, na verdade, esses diferentes modelos compartilham muitas características e objetivos semelhantes e, sem dúvida, devem ser integrados, em vez de vistos como separados.

**“A PERIODIZAÇÃO ONDULATÓRIA É UMA  
FORMA DE PERIODIZAÇÃO QUE  
APRESENTA MUDANÇAS MAIS  
FREQUENTES NAS AMPLITUDES DE  
REPETIÇÃO E ZONAS DE INTENSIDADE”**

**2.**

**MODELOS INTEGRADOS DE  
PERIODIZAÇÃO**

---

Existem inúmeras discussões em torno de qual modelo é melhor, mas é importante ressaltar que eles são teóricos e conceituais, e não ciência pura. Na verdade, a pesquisa de periodização, em minha opinião, prestou um péssimo serviço aos personal trainers na forma como os resultados são apresentados [12].

Existem praticamente um número infinito de maneiras de configurar um programa de treinamento linear, em bloco ou ondulatório. Assim, cada estudo que possa mostrar a superioridade de um modelo sobre outro, não pode verdadeiramente dizer que mostra definitivamente que uma teoria da periodização é superior a outra [1]. Na melhor das hipóteses, um estudo pode dizer que a interação específica que foi estudada foi melhor ou pior do que a que foi comparada. Eu poderia facilmente conceber um programa linear que superaria um programa em bloco ou um programa ondulatório que superaria um programa linear, ou um programa em bloco que superaria um programa ondulatório e assim por diante.

# **“PRATICAMENTE TODO MODELO DE PERIODIZAÇÃO INTEGRA CONCEITOS DE DIFERENTES MODELOS NA SUA ESTRUTURA”**

Os programas podem ter vários elementos de periodização e, em muitos casos, isso pode realmente ser o que funciona melhor.

Na verdade, se você escolhesse um programa popular, em muitos casos descobriria, ao decompô-lo, que ele contém elementos de mais de um modelo.

A conclusão é que quase todo programa é linear em algum grau. Além disso, muito raramente você faz exatamente o mesmo intervalo de repetições todos os dias ou semanas, por vários meses, então quase todos os programas ondulam. Por fim, se houver fases do treinamento que duram mais ou menos um mês, você incorporou um princípio básico da periodização em bloco.

# 3.

## PERIODIZAÇÃO INTEGRADA LINEAR

---

A integração da linearidade em um programa acontecerá quase automaticamente se você estiver seguindo os conceitos descritos neste e-book. Independente se seu objetivo é ganhar o máximo de massa muscular possível ou desenvolver a força.

Para se preparar para deixar a fadiga se dissipar e para exibir o condicionamento que você desenvolveu no treinamento, a fim de atingir o desempenho máximo, você estará diminuindo o volume no último período de treinamento. Logo você começa trabalhando com o maior volume e vai aos poucos aumentando a intensidade e diminuindo o volume, isso significa que o seu planejamento está seguindo uma periodização linear.

Vamos pensar que dentro desses períodos lineares de treinamento você está utilizando diferentes número de

repetições em diferentes dias e exercícios. Por exemplo em uma sessão você faz um supino reto com 6 repetições e na outra sessão você tem um crucifixo com 12 repetições. Este seria um exemplo muito simples de seguir um programa POD periodizado linearmente. Se você então organizou uma fase de treinamento dedicada a um volume mais alto usando amplitudes de repetições mais altos, seguida por uma fase de treinamento usando amplitudes de repetições mais baixos, você estaria seguindo um programa linear, com periodização ondulatória diária e periodizado por blocos.

Veja este exemplo:

MESOCICLO VOLUME			
	DIA 1	DIA 2	DIA 3
SEMANA 1	3 X 12-14 X 200	3 X 08-10 x 210	3 x 06-08 x 225
SEMANA 2	3 X 10-12 x 205	3 X 06-08 x 215	3 x 05-07 x 230
SEMANA 3	3 X 08-10 x 210	3 X 05-07 x 220	3 x 02-04 x 235
SEMANA 4	2 X 08-10 x 200	2 X 04-06 x 210	2 x 02-04 x 225
MESOCICLO INTENSIDADE			
SEMANA 5	3 X 10-12 x 210	3 X 06-08 x 220	3 x 05-07 x 235
SEMANA 6	3 X 08-10 x 215	3 X 05-07 x 225	3 x 04-06 x 240
SEMANA 7	3 X 06-08 x 220	3 X 03-05 x 230	3 x 03-05 x 245
MESOCICLO RETIRADA			
SEMANA 8	2 X 06-08 x 210	2 x 04-06 x 220	TESTE



- Utiliza-se um modelo de progressão linear da intensidade ao longo dos dias da mesma semana, com a semana 4 sendo uma retirada das cargas de treino.

- Durante o mesociclo de volume, a amplitude de repetições varia de 8–14 repetições no dia 1, a amplitude de 4–10 repetições no dia 2 e a amplitude de 2–8 repetições no dia 3.

A fase 2 é a mesma, exceto que usa as amplitudes de repetições de 6–12, 3–8 e 3–7. Em vez de uma retirada das cargas de treino, como é realizado na semana 4, na fase 3, uma redução gradual é realizada, em que o último dia é substituído por um teste para medir o progresso. Assim, embora seja um programa linear periodizado, ele contém elementos de periodização ondulatória diária e de periodização em bloco.

# 4.

## PERIODIZAÇÃO INTEGRADA EM BLOCO

---

Esse é um tipo de periodização que dividi o macrociclo em 3 blocos diferentes. Abaixo está um exemplo de como esses blocos podem ser aplicados.

Bloco	Tempo	Objetivo	Especificidade
Acumulação	6 semanas	Capacidade de trabalho/ hipertrofia	Realize de 12 à 22 séries. 2 à 3 vezes por semana/ grupo muscular. Progressão na carga quando possível. Utilizar a RIR entre 6-8, utilizando uma amplitude de repetições de 4-15.
Intensificação	4 semanas	Aumento de força	As séries diminuem e variam de 18 à 12. Frequência de 3 vezes por semana para manter a qualidade. Intensidade próxima à falha, progredindo de 8,5 à 10 na RIR, utilizando uma amplitude de repetições de 2 -10.
Realização	1 semana	Retirada/ Pico	Manter 10 séries por grupo muscular semana. Mantém a intensidade e a amplitude de repetições do bloco anterior, RIR de 7-9. Manter a frequência
	1 semana	Teste	Testar os exercícios principais com 6 repetições máximas. Manter 2-3 séries com uma frequência de 3 vezes na semana. Manter RIR em 5-7.

## **Bloco de acumulação (6 semanas)**

O primeiro bloco é conhecido como "bloco de acumulação". Esta é uma fase em que construímos uma base sólida “acumulando” volume. Neste bloco, o objetivo é construir massa muscular e capacidade de trabalho que nos permita lidar com o treinamento de volume alto, aumentando o volume progressivamente. A intensidade é mantida moderada neste bloco e o objetivo é aumentar a capacidade de trabalho; nossa capacidade de lidar com e se recuperar de níveis mais altos de volume.

Neste bloco, você fará o seguinte:

- A semana 1 começa com uma frequência de treinamento de 2x / semana, com 12 séries por grupo muscular. dividido entre as duas sessões (6 séries por grupo muscular por sessão).

- Nas próximas duas semanas, aumente o volume de treino em 2 séries / grupo muscular semana, de 12 na semana 1, até 16 na semana 3 (8 séries por grupo muscular por sessão na semana 3).

- Na semana 4, aumente a frequência de treinamento por grupo muscular de duas para três vezes por semana, para acomodar outro aumento de 2 séries / grupo muscular por semana, de modo que agora você está fazendo 6 séries

por grupo muscular por sessão (18 séries por grupo muscular por semana divididas em 3 sessões).

- Durante as próximas duas semanas, continue aumentando o volume de treinamento em 2 séries por grupo muscular a cada semana, de modo que na semana 5 você esteja fazendo 20 séries / grupo muscular por semana, e na semana 6 você estará fazendo 22 (6–8 séries por grupo muscular por sessão nas semanas 5 e 6).

- Ao longo de 6 semanas, você passou de 12 séries / grupo muscular por semana para 22.

- Se seu objetivo é força, utilize a faixa de 4-6 repetições para  $\frac{2}{3}$  do seu volume, e os 8 –12 intervalo de repetições para o volume restante.

- Se seu objetivo é hipertrofia, utilize a faixa de 6-12 repetições para  $\frac{2}{3}$  do seu volume e a faixa de 12-15 repetições para o volume restante.

- Não treine até a falha, certifique-se de ter algumas repetições em reserva na conclusão de cada série para garantir a recuperação. Utilizar uma RIR de 5-8 deve ser a maioria deste bloco. Aumente a carga apenas quando for fácil fazê-lo sem chegar perto de falhar.

## **Bloco de intensificação (4 semanas)**

O próximo bloco é conhecido como “bloco de intensificação” (embora você possa ouvi-lo chamado de bloco de “transmutação” em alguns textos de ciências do esporte), assim como o nome sugere, aumentamos a intensidade.

O volume é reduzido em comparação com o bloco de acumulação anterior e, em vez do volume, a intensidade é aumentada progressivamente. No bloco anterior, você aumentou sua massa muscular e sua capacidade de trabalho. Isso significa que você se recuperará muito bem entre as sessões e, à medida que se adapta ao treinamento, será capaz de levantar cargas mais pesadas porque terá mais massa muscular para recrutar. Sua intensidade se aproximará do máximo no final deste bloco.

- Nas semanas 1 e 2, reduza o número de séries por semana de 22 para 18 por grupo muscular.

- Nas semanas 3 e 4, diminua para 15 séries por grupo muscular e depois para 12 séries por grupo muscular, enquanto tenta aumentar as cargas a cada semana.

- Se seu objetivo é força, utilize a faixa de 2–5 repetições para 2/3 do seu volume, e a faixa de 6–10 repetições para o volume restante. Se seu objetivo é

hipertrofia, utilize a faixa de 6–10 repetições para 2/3 do seu volume, e a faixa de 3–5 repetições para o volume restante.

- A intensidade deve aumentar e as repetições diminuir ao longo do bloco de forma linear. Significa que você começaria com 5 e 10, e progrediria suas séries pesadas até 2 repetições e suas séries mais leves até 6 repetições até o final do bloco. A RIR deve se aproximar dos máximos conforme você faz isso. Ao final deste período, você deve estar atingindo 9, 9,5 e perto de 10 na escala de repetições em reserva (RIR).

### **Bloco de realização (2 semanas)**

O próximo bloco é conhecido como "bloco de realização", em que somos capazes de "perceber" nossa melhor forma física, permitindo que a fadiga que se acumulou nas semanas anteriores se dissipasse. Este é um estreitamento, também conhecido como retirada das cargas de treino, portanto, é importante reduzir o volume para se livrar da fadiga e manter a intensidade para manter as adaptações de força recém-adquiridas.

- Durante a primeira semana, diminua o volume de treinamento reduzindo as séries realizadas por grupo muscular para 10, mantenha as mesmas amplitudes de

repetições do último bloco, mas reduza ligeiramente a proximidade da falha (RPE 7–9).

- Se o seu objetivo é hipertrofia, faça testes de força nos seus exercícios principais, distribuídos ao longo da semana. Faça somente os testes nos exercícios principais. Para todos os outros exercícios, corte o número de séries pela metade. Se o seu objetivo é força, faça seus testes de 1RM no último dia de seus exercícios principais. Com uma frequência de 2-3 dias, trabalhe ao longo das semanas diminuindo a RIR até chegar em 5 na RIR.

## 5.

# PERIODIZAÇÃO INTEGRADA ONDULATÓRIA

---

Neste exemplo, vamos integrar o conceito de POD em um plano de treinamento. Como a periodização ocidental tradicional, a POD era tradicionalmente configurado com a mesma ordem de hipertrofia, força e potência para resultar em desempenho atlético máximo. No entanto, para competidores de força e fisiculturistas, faz muito mais sentido

tentar atingir o pico de força para testar o progresso, em vez de potência.

Um estudo muito interessante [11] testou essa ideia. Um grupo seguiu o modelo tradicional de hipertrofia, força, potência (HFP) e o segundo grupo trocou potência por força e realizou os objetivos na ordem de hipertrofia, potência, força (HPF).

Um estudo muito interessante testou essa ideia. Um grupo seguiu o modelo tradicional de hipertrofia, força, potência (HFP) e o segundo grupo trocou potência por força e realizou os objetivos na ordem de hipertrofia, potência, força (HPF).

### **POD tradicional - HFP**

- Dia 1: Hipertrofia - intensidade moderada / volume alto, pense em 6 a 12 repetições em RPE 5 a 8

- Dia 2: Força - alta intensidade / volume moderado, pense em 1–6 repetições em RPE 8–10

- Dia 3: Potência - intensidade moderada para alta / volume baixo, pense em 1-3 repetições no RPE 5-7

O argumento contra este modelo é que haverá muitos danos musculares e fadiga da sessão de hipertrofia, por



causa do volume alto do Dia 1, o que poderia comprometer a sessão mais importante para um atleta de força - a sessão de força que ocorrerá no Dia 2. Então ele pensou em organizar coisas ligeiramente diferentes:

DIA 1	DIA 2	DIA 3
HIPERTROFIA	FORÇA	RESISTÊNCIA DE FORÇA

### **POD modificada - HPF**

Dia 1: Hipertrofia

Dia 2: Potência

Dia 3: Força

A sessão de força foi trocada pela sessão de potência. A sessão de força para um atleta de força é essencialmente apenas um trabalho pesado de técnica. Em seu estudo, ele fez com que os sujeitos realizassem repetições únicas com uma RIR moderada de 6-8. Esta é uma quantidade baixa de volume, uma oportunidade de praticar a técnica com uma intensidade elevada, mas não até a falha para você conseguir completar as repetições (mesmo quando estiver sofrendo de dor e fadiga desde o Dia 1), e isso permitiria uma

recuperação adicional antes da sessão final mais importante, a de força.

Nesse estudo, no dia de força ele fez os participantes realizarem testes de repetição máxima com 85% de 1RM. Curiosamente, ele descobriu que com o protocolo HPF modificado, os sujeitos ganharam mais força e isso foi provavelmente devido à sua capacidade de realizar mais volume em seus testes no dia de força [10], provavelmente devido a uma maior recuperação.

Então, a questão é que mesmo dentro de um mesmo modelo de periodização, existem variações que podem alterar substancialmente o resultado. Além disso, vale a pena apontar que houve uma progressão linear periodizada no estudo. Então, mais uma vez, não pense em preto e branco ao considerar a periodização.

Aqui está um exemplo de maneira de implementar POD para um aluno que somente deseja hipertrofia.

- O treinamento é feito em três vezes por semana cada grupamento muscular.

- No dia de Hipertrofia deve-se trabalhar com uma amplitude de repetições de 6 - 12, esse será o dia de maior

volume da semana e ele deve ser responsável por 40% do volume realizado na semana.

- No dia de força trabalhar com uma amplitude de repetições entre 1 - 6, com volume moderado e ele deve ser responsável por 25% do volume feito na semana.

- No dia de resistência de força utilizar uma amplitude de repetições entre 15-20, trabalhar com volume de moderado para alto e ele deve ser responsável por 35% do volume realizado na semana.

# 6.

## PRÓXIMO NÍVEL NA PERIODIZAÇÃO

---

Com esse guia passado dos 3 tipos de periodizações mais usado na musculação você pode começar a fazer as suas primeiras periodizações.

É muito importante que você aplique todo esse conhecimento que adquiriu aqui neste e-book , pois é na aplicação que surgirão mais dúvidas e elas são essenciais para você chegar no seu próximo nível na periodização.

Outro ponto muito importante para você chegar no próximo nível é continuar a sua formação e se aprofundar nos conteúdos de periodização. Apesar, do conteúdo passado aqui ser de extremo valor, você somente chegará no seu próximo nível em saber exatamente como fazer uma periodização anual, de forma rápida e descomplicada, se você fizer uma imersão dentro do mundo da periodização.

E essa imersão está totalmente ao seu alcance e acessível para você agora mesmo e essa imersão se chama Periodização Otimizada na Musculação.

Nesta imersão irei falar 4 horas sobre como você utilizar os diferentes níveis das variáveis de treino dentro de um programa periodizado, quais as sequências de mesociclos ideias para você otimizar os resultados do seu aluno.

Eu irei fazer uma periodização completa de 1 ano na sua frente para você entender o conceito de uma vez por todas e ver um método simples e objetivo de você periodizar os treinos do seu aluno e ter muito mais resultado.

Nesta imersão você também receberá o modelo que eu irei ensinar na aula, ele estará em excel e você pode fazer o download e usar nas suas periodizações.

Para você avançar para o próximo nível e aproveitar o preço promocional dessa imersão é só aproveitar o desconto exclusivo que estou disponibilizando somente para quem fez o download desse e-book.

Para fazer a sua inscrição na imersão e garantir a sua vaga é só clicar no botão abaixo:

**QUERO GARANTIR MINHA VAGA NA IMERSÃO  
PERIODIZAÇÃO OTIMIZADA NA MUSCULAÇÃO**

# REFERÊNCIAS

---

- 1 - Hughes, L., et al., Blood flow restriction training in clinical musculoskeletal rehabilitation: a systematic review and meta-analysis. *Br J Sports Med*, 2017. 51(13): p. 1003–11.
- 2 - Helms, E.R., et al., Recommendations for natural bodybuilding contest preparation: resistance and cardiovascular training. *J Sports Med Phys Fitness*, 2015. 55(3): p. 164-78.
- 3 - Buford, T.W., et al., A comparison of periodization models during nine weeks with equated volume and intensity for strength. *J Strength Cond Res*, 2007. 21(4): p. 1245– 50.
- 4 - Kok, L.Y., P.W. Hamer, and D.J. Bishop, Enhancing muscular qualities in untrained women: linear versus undulating periodization. *Med Sci Sports Exerc*, 2009. 41(9): p. 1797–807.
- 5 - Mann, J.B., et al., The effect of autoregulatory progressive resistance exercise vs. linear periodization on strength improvement in college athletes. *J Strength Cond Res*, 2010. 24(7): p. 1718–1723.
- 6 - Monteiro, A.G., et al., Nonlinear periodization maximizes strength gains in split resistance training routines. *J Strength Cond Res*, 2009. 23(4): p. 1321–6.
- 7 - Painter, K.B., et al., Strength gains: block versus daily undulating periodization weight training among track and field athletes. *Int J Sports Physiol Perform*, 2012. 7(2): p. 161–9.

8 - Rhea, M.R., et al., A comparison of linear and daily undulating periodized programs with equated volume and intensity for strength. J Strength Cond Res, 2002. 16(2): p. 250–5.

9 - Prestes, J., et al., Comparison of linear and reverse linear periodization effects on maximal strength and body composition. J Strength Cond Res, 2009. 23(1): p. 266–74.

10 - Willoughby, D.S., The effects of mesocycle-length weight training programs involving periodization and partially equated volumes on upper and lower body strength. J Strength Cond Res, 1993. 7(1): p. 2–8.

11 - Zourdos, M.C., et al., Modified Daily Undulating Periodization Model Produces Greater Performance Than a Traditional Configuration in Powerlifters. J Strength Cond Res, 2016. 30(3): p. 784–91.

12 - Bartolomei, S., et al., A comparison of traditional and block periodized strength training programs in trained athletes. J Strength Cond Res, 2014. 28(4): p. 990–7.