

# **RECOMENDAÇÕES GERAIS**

## **AQUECIMENTO:**

Sugiro um aquecimento geral de 5 a 10 minutos em uma esteira, bicicleta, escada, elipticon...

Faça os exercícios de mobilidade que estão no módulo de mobilidade desse material.

Porém o aquecimento mais importante será no próprio aparelho onde irá iniciar o treino.

Se você vai iniciar num agachamento livre, faça uma primeira série com uma carga bem baixa, progrida um pouco a carga e faça 2-5 séries dessa forma, progredindo carga a cada série, até sentir que está com as articulações e musculatura prontas para iniciar o treino

## **INTERVALOS:**

Eu oriento que o intervalo seja variado ao longo das séries, gosto muito de manipular as variáveis de treinamento (carga, repetições, velocidade de contração, intervalos...)

Em um indivíduo bem treinado gosto de iniciar o treino com progressão de carga e intervalos maiores (quando você se deparar com as planilhas com repetições do tipo (1x15 a 20) (1x 10 a 15) (1x8 a 12) (1x6 a 10 + drop) com intervalos de 2 a 3 minutos estou querendo que você faça uma progressão de cargas, tenha um intervalo suficiente para se recuperar, as 2 primeiras séries não deve chegar a falha, já nas duas últimas séries você deverá ir até a falha e usar as maiores cargas para falhar dentro daquele intervalo de repetições.

Normalmente no segundo ou terceiro exercício você vai perceber intervalos menores (30-45 segundos com 3x8 a 12 por exemplo) quando isso acontecer eu quero que você chegue na falha em todas as repetições com intervalos curtos (você vai sentir que não irá se recuperar totalmente entre uma série e outra, o objetivo é esse), será um estímulo mais metabólico e muitas das vezes ainda será acrescido uma técnica de intensificação.

## NÚMERO DE REPETIÇÕES:

Procure não contar repetições, busque sempre a falha, porém precisamos ter um controle se estamos fazendo muitas ou poucas repetições.  
Oriento que você utilize um intervalo de número de repetições ficando entre:

## **3 A 6 REPETIÇÕES**

(quando se busca um estímulo de trabalho de força; ideal para ser utilizado dentro da variável carga);

## **6 A 10 REPETIÇÕES**

(é o intervalo de repetições que mais utilizo com a variável carga; acho um número de repetições bem interessante para se trabalhar com um atleta bodybuilder quando utilizamos mais intervalo);

## **8 A 12 REPETIÇÕES E 10 A 15 REPETIÇÕES**

( são os dois intervalos de repetições que mais utilizo na maior parte do tempo com as técnicas de intensificação que eu menciono no decorrer desse curso).



TREINO PARA AVANÇADOS QUE CONSEGUEM TREINAR 5 VEZES NA SEMANA, NESSA DIVISÃO CONSEGUIMOS CHEGAR EM ESTRATÉGIAS BEM AVANÇADAS.

VOU DEIXAR UMA SUGESTÃO PARA UM MAIOR FOCO EM BRAÇOS E COSTAS.

## SUGESTÃO

SEG  
TREINO A

TER  
TREINO B

QUA  
DESCANSO

QUI  
TREINO C

SEX  
TREINO D

SÁB  
TREINO E

DOM  
DESCANSO

SEG

TREINO 5 VEZES NA SEMANA

## TREINO A

- ◆ Panturrilha em pé na máquina ou smith com step

Progressão de carga e drop ← ASSISTIR

Intervalo: 1 minuto entre as séries.

- ◆ (1x 15 a 20)
  - ◆ (1x10 a 15)
  - ◆ (1x 8 a 12)
  - ◆ (1x 6 a 10 + 2 drop)
- 

### ◆ **Panturilha sentada**

Pico de contração de 2 segundos e rest pause  ASSISTIR  
*Intervalo: 1 minuto entre as séries.*

- ◆ (1x10 a 15)
  - ◆ (1x 8 a 12)
  - ◆ (1x 6 a 10 + 2 rest pause)
- 

### ◆ **Supino inclinado smith ou máquina**

Progressão de carga e strip set com mudança de velocidade de contração  ASSISTIR  
*Intervalo: 2 a 3 minutos entre as séries.*

- ◆ (1x 15 a 20)
  - ◆ (1x10 a 15)
  - ◆ (1x 8 a 12)
  - ◆ (1x 6 a 10 + strip set com mudança de velocidade de contração)
- 

### ◆ **Supino reto halteres**

Progressão de carga e drop  
*Intervalo: 1 a 2 minutos entre as séries.*

- ◆ (1x10 a 15)
- ◆ (1x 8 a 12)
- ◆ (1x 6 a 10 + 2 drop)

## ◆ **Supino inclinado com halteres combinado com crucifixo inclinado com halteres**

Bi-set [!\[\]\(d0a1791f26d167e866e44ebbf83efebe\_img.jpg\) ASSISTIR](#)

Intervalo: 60 segundos entre as séries.

◆ (3x 8 a 12)

---

## ◆ **Supino declinado**

Intervalo: 45 segundos

Repetições: (3x 8 a 12)

---

## ◆ **Voador**

FST 7 [!\[\]\(e1d6102fe77919492c04879c8450f1f5\_img.jpg\) ASSISTIR](#)

Intervalo: 45 segundos

Repetições: (7x 10 a 15)

---

## ◆ **Tríceps corda**

Progressão de carga e drop

Intervalo: 1 minuto entre as séries.

◆ (1x 10 a 15)

◆ (1x 8 a 12)

◆ (1x 6 a 10 + 2 drop)

---

## ◆ **Tríceps testa**

Repetições parciais após a falha [!\[\]\(097cdd6c9c875b64d9b8c9a2409491c4\_img.jpg\) ASSISTIR](#)

Intervalo: 45 segundos

Repetições: (3x 8 a 12)

TER

TREINO 5 VEZES NA SEMANA

# TREINO B

## ◆ Abdominal supra na prancha

Intervalo 45 segundos

3x RM (máximo repetições possíveis)

---

## ◆ Abdominal infra na torre

Intervalo 45 segundos

3x RM (máximo repetições possíveis)

---

## ◆ Remada curvada pronada

Progressão de carga

Intervalo: 2 a 3 min

◆ (1x15 a 20)      ◆ (1x10 a 15)      ◆ (1x 8 a 12)

◆ (1x 6 a 10)

---

## ◆ Remada baixa pegada aberta

Progressão de carga e Pico de contração  
de 2 segundos

Intervalo: 2 a 3 minutos entre as séries.

◆ (1x10 a 15)      ◆ (1x 8 a 12)      ◆ (1x 6 a 10)

## **Serrote**

*Pico de contração de 2 segundos  
(3x 8 a 12)*

---

## **Pulley frente aberto**

Progressão de carga, pico de contração de 2 segundos e drop  
*Intervalo 90 segundos*

-  (1x 10 a 15)       (1x 8 a 12)       (1x 6 a 10 + 2 drop)
- 

## **Pulley frente supinado**

Pico de contração de 2 segundos  
*Intervalo 45 segundos*

-  (3x 8 a 12)
- 

## **Meio Terra**

Progressão de carga  
*Intervalo: 2 a 3 minutos entre as séries.*

-  (1x 10 a 15)       (1x 8 a 12)       (2x 6 a 10)
- 

## **Lombar no banco romano**

- Intervalo 45 segundos*
-  (3x 8 a 12)

◆ **Rosca scott maquina ou no cross**

*Pico de contração de 2 segundos*

*Intervalo: 45 segundos*

Repetições: (5x 8 a 12)

**TER**

TREINO 5 VEZES NA SEMANA

# **TREINO C**

◆ **Agachamento Livre**

Progressão de carga

*Intervalo: 2 a 3 min*

◆ (3x 8 a 12)

---

◆ **Leg 45°**

10 repetições parciais após a falha

*Intervalo: 90 segundos*

◆ (4x 8 a 12)

---

◆ **Cadeira Extensora**

*Pico de contração de 2 segundos*

◆ (2x 15 a 20)

*Intervalo: 30 segundos*

◆ (2x 8 a 12)

*intervalo: 90 segundos*

◆ (1x 6 a 10 + 3 drops)

## **Flexor deitado**

Progressão de carga e rest pause

Intervalo: 1 a 2 min

- ◆ (1x15 a 20)
  - ◆ (1x10 a 15)
  - ◆ (1x 8 a 12)
  - ◆ (2x 6 a 10 + 2 rest pause)
- 

## **Flexor sentado**

Intervalo: 45 segundos

- ◆ (5x 10 a 15)
- 

## **Elevação de quadril**

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo: 60 segundos

- ◆ (5x 10 a 15)
- 

## **Adutor + abdutor**

Bi-set e Pico de contração de 2 segundos

Intervalo: 45 segundos

- ◆ (5x 10 a 15)

**SEX**

TREINO 5 VEZES NA SEMANA

# TREINO D

## ◆ **Panturrilha em pé na máquina ou smith com step**

Progressão de carga e drop

*Intervalo: 1 minuto entre as séries.*

- ◆ (1x15 a 20)
  - ◆ (1x10 a 15)
  - ◆ (1x 8 a 12)
  - ◆ (1x 6 a 10 + 2 drop)
- 

## ◆ **Panturrilha sentada**

Pico de contração de 2 segundos e rest pause

*Intervalo: 1 minuto entre as séries.*

- ◆ (1x10 a 15)
  - ◆ (1x 8 a 12)
  - ◆ (1x 6 a 10 + 2 rest pause)
- 

## ◆ **Desenvolvimento sentado com halteres**

Progressão de carga e drop

*Intervalo: 2 a 3 minutos entre as séries.*

- ◆ (1x 15 a 20)
- ◆ (1x10 a 15)
- ◆ (1x 8 a 12)
- ◆ (1x 6 a 10 + 2 drop)

## ◆ **Elevação frontal corda**

Progressão de carga e drop

Intervalo: 1 minuto entre as séries.

◆ (1x10 a 15)

◆ (1x 8 a 12)

◆ (1x 6 a 10 + 2 drop)

---

## ◆ **Elevação lateral**

Repetições parciais após a falha

Intervalo: 45 segundos

◆ Repetições: (3x 8 a 12)

---

## ◆ **Elevação lateral + remada alta com barra**

Bi- set

Intervalo: 60 segundos entre as séries.

◆ (3x 8 a 12)

---

## ◆ **Elevação lateral unilateral no cabo**

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo: 45 segundos

◆ Repetições: (3x 8 a 12)

---

## ◆ **Voador inverso**

Intervalo: 45 segundos

◆ Repetições: (3x 8 a 12)

SÁB

TREINO 5 VEZES NA SEMANA

# TREINO E

## ◆ **Abdominal supra na prancha**

Intervalo 45 segundos

- ◆ 3x RM (*máximo repetições possíveis*)
- 

## ◆ **Abdominal infra na torre**

Intervalo 45 segundos

3x RM (*máximo repetições possíveis*)

- ◆ Repetições: (3x 8 a 12)
- 

## ◆ **Remada curvada pronada**

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo 60 segundos

- ◆ (3x 8 a 12)
- 

## ◆ **Pulley frente aberto**

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo 60 segundos

- ◆ (3x 8 a 12)

## ◆ **Rosca direta barra em pé**

Progressão de carga e drop

*Intervalo 1 a 2 minutos*

- ◆ (1x10 a 15)
  - ◆ (1x 8 a 12)
  - ◆ (1x6 a 10 + 2 drop)
- 

## ◆ **Rosca scott na máquina ou no cross**

3/7

*intervalo: 60 segundos*

- ◆ 3x 8 a 12
- 

## ◆ **Rosca direta com halteres no banco 45 graus**

*Pico de contração*

*intervalo: 60 segundos*

- ◆ 4x 8 a 12
- 

## ◆ **Rosca martelo corda**

*intervalo: 60 segundos*

- ◆ 3x 8 a 12
- 

## ◆ **Tríceps testa com corda no banco 45**

Progressão de carga e repetições parciais após a falha

*Intervalo 1 a 2 minutos*

- ◆ (1x10 a 15)
- ◆ (1x 8 a 12)
- ◆ (1x6 a 10 + 2 drop)

### ◆ **Tríceps corda**

Pico de contração de 2 segundos

*intervalo: 60 segundos*

- ◆ (4x 8 a 12)
- 

### ◆ **Tríceps francês sentado com corda**

drop

*intervalo: 60 segundos*

- ◆ (4x 8 a 12 + drop em todas as séries)



# DESCANSO