



Preparação para Competições de Powerlifting: Estratégias de Pico de Performance



Boas Práticas para a Preparação Perto de um Campeonato

Quando o campeonato de *Power lifting* está chegando, é importante se preparar de forma inteligente. Pense nisso como um jogo de videogame onde você precisa poupar energia para a grande batalha final. Perto da competição reduza a quantidade de peso que você levanta e concentre-se em fazer tudo com a técnica perfeita. Isso ajuda a evitar lesões e mantém seu corpo fresco e forte para o dia do campeonato.

Sono

Dormir bem é como carregar a bateria do seu corpo. Se você não dorme o suficiente, seu corpo não funciona direito. Tente dormir pelo menos 8 horas por noite e faça sonecas se sentir cansado. Um bom sono ajuda seus músculos a se recuperarem e crescerem, e também deixa sua mente afiada para você conseguir focar no dia do campeonato.



Alimentação

Comer bem é como dar combustível de qualidade para o seu corpo. Nos dias antes do campeonato, coma alimentos ricos em proteínas, como carne, peixe, ovos e feijão, para ajudar seus músculos a ficarem fortes. Carboidratos como arroz, batatas e pão são bons para dar energia. E não se esqueça de beber muita água para manter seu corpo hidratado.

Qual Intensidade de Carga Usar no Treino Perto de um Campeonato



Perto do campeonato, você deve diminuir a quantidade de peso que levanta. Imagine que você está guardando energia para um grande salto. Levante pesos mais leves, mas faça tudo com a qualidade de movimento impecável, para no dia do campeonato a técnica estar em dia. Isso ajuda a garantir que você esteja no seu melhor quando for competir.



Exemplos de Treinos Perto de Campeonatos

Uma semana antes da competição você pode retirar o exercícios auxiliares e praticar apenas os principais, agachamento, supino e levantamento terra, use uma carga de 50% a 65% de 1 repetição máxima, ou 3RPE (nível de esforço por repetição), ou até mesmo o RIR (Repetições na reserva). Resumindo as cargas devem diminuir para no dia da competição o corpo ter força e energia para mover o máximo de peso possível.

Agradecimentos

Vale ressaltar que este artigo é para fins didáticos, para concluir o bootcamp, e foi gerado por IA  e revisado por um humano  . agora que você já sabe um pouco de como atingir o pico de performance no campeonato, que tal me acompanhar nas redes sociais? lá eu posto um pouco sobre minha rotina de treinos. Você pode me encontrar no Instagram procure por @__dias.__ .

Fontes de produção

ilustração de capa: gerado pelo Leonardo.AI
Conteúdo gerado por: ChatGPT e revisões humanas.