

# Método de Treinamento Físico

Carlos Eduardo de Moura Gomes

21 de Dezembro 2021

## 1 Introdução

Divido o treinamento físico em três modalidades: musculação, calistenia e artes marciais. Cada modalidade possui benefícios específicos que em conjunto geram uma grande evolução física.

### **Benefícios de cada modalidade de treinamento físico:**

- **Musculação:** aumento da massa muscular e do domínio de pesos externos
- **Calistenia:** aumento da definição da massa muscular e do domínio do próprio peso
- **Artes Marciais:** aumento de todas as habilidades voltadas para defesa pessoal

Como forma de amplificar os ganhos costumo executar a seguinte estratégia: escolho uma modalidade de treinamento físico para praticar e após atingir a falha mecânica troco para parte de outra modalidade de treinamento físico.

### **Exemplo:**

treino musculação até a falha e depois troco para um pouco de calistenia ou artes marciais.

Esta estratégia me permite ir além da própria falha mecânica aumentando gradualmente a maturidade muscular nas três modalidades de treinamento físico.

## 2 Musculação

Na parte de musculação não acho interessante treinar membros inferiores, pois por serem três vezes mais fortes exigem pesos mais pesados do que seria em um treino de membros superiores. Deste modo, este tipo de treinamento possui um alto risco de lesões não valendo tanto a pena ser realizado; além disso, ele pode ser facilmente substituído pelo treinamento de calistenia na parte de membros inferiores.

Logo, meu objetivo com a musculação é apenas o aumento da massa muscular e domínio de pesos externos com membros superiores.

Alguns pontos são fundamentais para os treinamentos de musculação:

- Fazer alongamento e aquecimento de forma correta e eficaz
- Executar as repetições de forma correta e sem pressa
- Fazer o máximo de séries e repetições que conseguir em cada exercício
- Fazer pausas de 60 segundos entre cada série
- Respirar de forma correta durante todo o treinamento
- Utilizar visualizações que aumentem o desempenho, por exemplo, mentalizar uma energia muito forte fluindo em seu corpo

### **Treinamento**

- Alongamento
- Aquecimento
- Rosca direta usando peso pesado com dois braços
- Rosca direta usando peso médio com cada braço
- Rosca direta usando peso médio com dois braços
- Alongamento

### **Observações**

- Classifiquei peso pesado como algo que é bastante difícil de levantar sendo possível fazer apenas a rosca direta com dois braços
- Classifiquei peso médio como algo que é possível levantar na rosca direta com um braço, mas também não é tão fácil a ponto de conseguir fazer uma faixa de 30 ou mais repetições

## **3 Calistenia**

Na parte de calistenia divido os treinos em membros superiores e inferiores. São treinamentos de alta performance que aumentam exponencialmente a resistência e domínio do corpo.

Alguns pontos são fundamentais para os treinamentos de calistenia:

- Fazer alongamento e aquecimento de forma correta e eficaz
- Executar as repetições de forma correta e sem pressa
- Fazer o máximo de séries e repetições que conseguir em cada exercício
- Fazer pausas de 60 segundos entre cada série
- Respirar de forma correta durante todo o treinamento
- Utilizar visualizações que aumentem o desempenho, por exemplo, mentalizar uma energia muito forte fluindo em seu corpo

### **Treinamento de Membros Superiores**

- Alongamento
- Aquecimento
- Flexões na base da prancha
- Flexões arqueiro

- Flexões diamante
- Flexões militares
- Alongamento

#### **Treinamento de Membros Inferiores**

- Alongamento
- Aquecimento
- Maratona de 5km ou mais sem pausas
- Agachamento saltando
- Agachamento estático
- Alongamento

## **4 Artes Marciais**

Na parte de artes marciais busco praticar a sombra já que geralmente treino sozinho. Faço isso por um longo tempo como forma de gravar na memória muscular a reação a situação visualizada.

Meu objetivo é estudar e praticar um conjunto de artes marciais que me tornem imbatível na defesa pessoal. Obviamente, praticando também a habilidade de análise da situação e reação automática.

Alguns pontos são fundamentais para os treinamentos de artes marciais:

- Fazer alongamento e aquecimento de forma correta e eficaz
- Respirar de forma correta durante todo o treinamento
- Utilizar visualizações que aumentem o desempenho, por exemplo, mentalizar uma energia muito forte fluindo em seu corpo

#### **Treinamento**

- Alongamento
- Aquecimento
- 01:00hr a 02:00hr de sombra
- Alongamento

#### **Observações**

- Geralmente escolho uma arte marcial que acho eficiente para defesa pessoal. Algumas delas são: capoeira, muay thai, boxe, punho da pantera (um dos estilos do Choy Lay Fut ou Lei da Selva)

- Durante a sombra deve-se visualizar diferentes situações e reações a elas utilizando a arte marcial escolhida
- Buscar o máximo de agilidade e força que puder nos golpes e sequências