



Técnicas Avançadas na Musculação

– FitForAll

Para romper platôs, sair da rotina e acelerar ganhos (força, hipertrofia ou resistência).

▲ Só use quando já tiver base sólida (pelo menos 6–12 meses de treino regular)

💥 1. Drop Set (Descarga de Peso)

O que é: Fazer uma série até a falha, reduzir a carga e continuar sem descanso. Pode repetir a queda 1, 2 ou mais vezes.

Exemplo: Supino com 30kg até falhar → reduz para 20kg → continua até falhar → reduz para 10kg → finaliza.

Objetivo: Exaustão muscular total, estímulo de fibras profundas.

🧱 2. Rest-Pause

O que é: Faz uma série até falhar, descansa 10–15s e repete a mesma carga em pequenas "mini-séries".

Exemplo: Leg press 10 reps (falha) → 15s descanso → +5 reps → 15s → +3 reps.

Objetivo: Aumentar volume total com intensidade máxima.



3. Tempo Controlado (Time Under Tension)

O que é: Manipular o tempo da fase excêntrica e concêntrica para aumentar a tensão contínua no músculo.

Exemplo: 4 segundos descendo (fase negativa), 1 segundo segurando, 1 segundo subindo.

Objetivo: Mais estresse muscular = mais hipertrofia.



4. Superset (Super-série)

O que é: Dois exercícios seguidos, sem descanso. Pode ser do mesmo grupo muscular ou antagonistas.

Exemplo 1: Supino reto + crucifixo (mesmo grupo)

Exemplo 2: Bíceps rosca direta + tríceps testa (grupos opostos)

Objetivo: Economia de tempo, intensidade alta, pump.



5. Biset / Triset / Giant Set

- Biset: 2 exercícios para o mesmo músculo
- Triset: 3 exercícios
- Giant set: 4 ou mais

Sem descanso entre eles.

Exemplo Giant Set para ombros: Elevação frontal + lateral + desenvolvimento + encolhimento.



6. Série Negativa (Excêntrica)

O que é: Focar só na parte de descida do movimento (fase excêntrica), geralmente com carga alta ou ajuda.

Exemplo: No supino: parceiro ajuda a levantar, você controla a descida lentamente.

Objetivo: Microlesões controladas → crescimento.

7. Pré-exaustão

O que é: Fazer um exercício isolador antes do composto.

Exemplo: Crucifixo antes do supino reto.

Objetivo: Forçar o músculo alvo a trabalhar mais no exercício principal.

8. Pós-exaustão

O inverso da pré: Faz o composto primeiro (ex: agachamento), depois o isolador (ex: cadeira extensora).

9. Repetições Parciais

O que é: Após a falha, continua o movimento incompleto.

Exemplo: Não consegue mais subir a barra no bíceps? Continue fazendo apenas metade do movimento.

10. Progressão de Carga (Progressive Overload)

Sempre vigente:

- Aumente carga, repetições ou controle de tempo ao longo das semanas.
- Técnica mais importante de todas para resultados reais.

Dicas Finais:

- Use 1 ou 2 técnicas por treino, no máximo.
- Não abuse: elas são intensas, e o excesso pode gerar lesão ou overtraining.
- Combine com boa recuperação, sono e alimentação.
- Foque na execução perfeita. Técnica ruim anula o treino.