



FELIPE CENTENO
TREINO E SAÚDE

DESCOMPLICANDO A HIPERTROFIA MUSCULAR

OS 4 PILARES PARA POTENCIALIZAR SEUS RESULTADOS

1ª
edição



Olá pessoal, me chamo Felipe Kommling Centeno, sou personal trainer formado em Educação Física pela UFPel (Universidade Federal de Pelotas). Atuo na área a mais de 4 anos, especificamente meu trabalho é voltado para o ganho de massa muscular (hipertrofia), emagrecimento e periodização de treino.

Minha intenção com esse e-book gratuito é transmitir um pouco do meu conhecimento para que vocês possam potencializar seus resultados com o treino resistido. Sempre gostei muito de treinar, faço isso a mais de 8 anos e também sempre gostei de estudar tudo que envolve a musculação. Nesse e-book vou mostrar os **4 PILARES DA HIPERTROFIA MUSCULAR (pilares que considero cruciais), estratégias para vocês aplicarem da melhor maneira possível e a partir disso potencializarem seus resultados.**

Então bora lá que tem muita informação e o mais importante: SEM ACHISMOS, TUDO COM EMBASAMENTO CIENTÍFICO E APLICADO NA PRÁTICA!



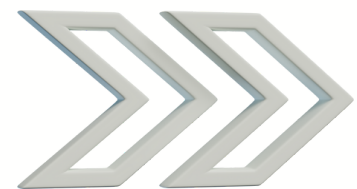
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



PRIMEIRO PILAR **INTENSIDADE**

Antes de tudo, **INTENSIDADE** no treino de força é **CARGA**, portanto, não confundam **ESFORÇO COM INTENSIDADE!** Você pode estar treinando numa intensidade baixa e se esforçando pouco também...

Muita gente treina com uma carga abaixo do que poderia, diminuindo a intensidade da sessão. Se você quer potencializar os seus resultados, você precisa treinar intenso e se esforçar também!

Uma estratégia interessante para aplicar durante as sessões de treino é **VARIAR A CARGA DOS EXERCÍCIOS** durante as semanas.

Exemplo: na primeira semana você realiza um agachamento livre na faixa de repetições 12-15, na semana seguinte de 6-8 e na terceira de 3-6. Essa estratégia fará com que você treine em zonas de intensidade diferentes entre uma semana e outra.

OBS: NÃO DEIXE DE PEDIR PARA QUE UM PROFISSIONAL DE EDUCAÇÃO FÍSICA OBSERVE O SEU MOVIMENTO DURANTE O TREINO E PRINCIPALMENTE COM CARGAS MAIS ALTAS!



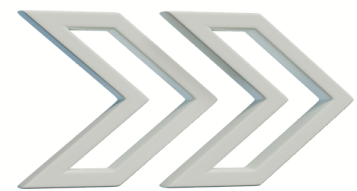
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



SEGUNDO PILAR **VOLUME LOAD**

A variável mais importante para HIPERTROFIA MUSCULAR é o **VOLUME**. Podemos mensurar ele pelo número de séries semanais que realizamos para um grupo muscular, porém a maneira mais eficiente é pelo **VOLUME LOAD (VL)**.

Mas afinal, o que seria esse VL? **$VL = N^{\circ} \text{ SÉRIES} \times N^{\circ} \text{ REPETIÇÕES} \times \text{CARGA}$** . Com essa fórmula você consegue calcular a carga total mobilizada durante os exercícios e na sessão de treino. Uma das maneiras para aumentar o **VOLUME LOAD** é aumentando a carga. Acompanhe o exemplo abaixo e veja como aplicar na prática:

SEMANA 1 - SUPINO RETO

3 séries de 12 repetições com uma carga de 50 kg (25 de cada lado) = $3 \times 12 \times 50 = 1800$ kg mobilizados.

SEMANA 2 - SUPINO RETO

Nessa semana você realiza o mesmo n° de reps e séries, porém aumenta 2kg de cada lado, logo: **$3 \times 12 \times 54 = 1944$ kg mobilizados.**

COM APENAS 2KG A MAIS DE CADA LADO VOCÊ MOBILIZOU 144KG A MAIS EM RELAÇÃO A PRIMEIRA SEMANA, SENDO ESSA UMA DAS MANEIRAS PARA A PROGRESSÃO DE CARGAS! USE AS ANILHAS PEQUENAS!!!



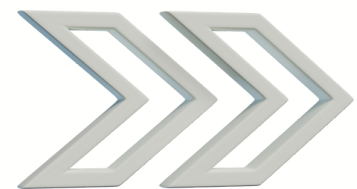
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



SEGUNDO PILAR **VOLUME LOAD**

Outra maneira de realizar a progressão de cargas é aumentar o número de séries em um exercício ou então o número de repetições para uma mesma carga! Veja os exemplos abaixo:

SEMANA 1 - SUPINO RETO

3 séries de 12 repetições com uma carga de 50 kg (25 de cada lado) = $3 \times 12 \times 50 = 1800$ kg mobilizados.

SEMANA 2 - SUPINO RETO

Nessa semana você aumenta 1 série em relação a semana passada, logo: $4 \times 12 \times 50 = 2688$ kg mobilizados. COM 1 SÉRIE A MAIS VOCÊ MOBILIZOU 888KG A MAIS EM RELAÇÃO A PRIMEIRA SEMANA.

PORÉM, TOME MUITO CUIDADO AO AUMENTAR AS SÉRIES DOS EXERCÍCIOS, PORQUE TODOS NÓS TEMOS UM LIMITE DE VOLUME SEMANAL. O QUE A LITERATURA NOS MOSTRA É QUE 20 SÉRIES SEMANAIS POR GRUPO MUSCULAR É UM NÚMERO EXCELENTE PARA QUEM BUSCA HIPERTROFIA MUSCULAR. AUMENTOS MAIORES DO QUE ESSE NÚMERO PODEM LEVAR A UM OVERTRAINING, PORTANTO FIQUE ATENTO PARA NÃO EXTRAPOLAR DEMAIS.



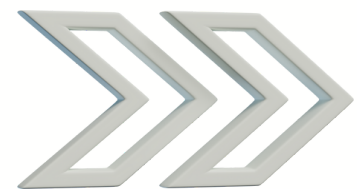
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



SEGUNDO PILAR **VOLUME LOAD**

Aumentando o número de repetições e mantendo a carga:

SEMANA 1 - SUPINO RETO

3 séries de 12 repetições com uma carga de 50 kg (25 de cada lado) = $3 \times 12 \times 50 = 1800$ kg mobilizados.

SEMANA 2 - SUPINO RETO

Nessa semana você aumenta 1 repetição em cada série em relação a primeira semana, logo: $3 \times 13 \times 50 = 1950$ kg mobilizados.

COM 1 REPETIÇÃO A MAIS EM CADA SÉRIE VOCÊ MOBILIZOU 150KG A MAIS EM RELAÇÃO A PRIMEIRA SEMANA.



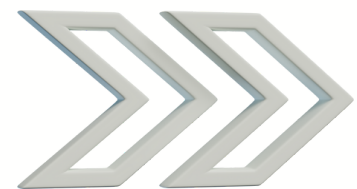
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



SEGUNDO PILAR **VOLUME LOAD**

DICAS PARA APLICAR ESSAS ESTRATÉGIAS DA MELHOR MANEIRA POSSÍVEL:

Devemos ter muito cuidado ao aplicar essas estratégias sem antes ter um monitoramento das variáveis de treino.

A literatura indica que os aumentos de volume devem ser de 20% NO MÊS, isso significa que a cada semana você aumenta 5% em relação a última semana, justamente para não prejudicar seu desempenho e entrar em OVERTRAINING.

A dica que eu do para vocês não extrapolarem nisso é:

ESCOLHAM 2 EXERCÍCIOS PRINCIPAIS DE CADA GRUPO MUSCULAR QUE VOCÊS QUEIRAM MUITO MELHOAR O DESEMPENHO E FAÇAM A PROGRESSÃO DE CARGAS CONFORME AS SEMANAS SE PASSAREM...

Exemplo: Membros Infer. (Agachamento Livre e Terra Sumô), Peito (Supino Reto na Barra e Sup. Inclinado Halteres), Costas (Remada Curvada e Puxada Alta)...



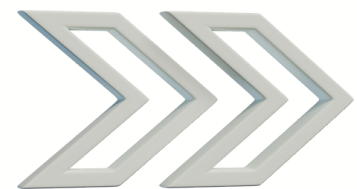
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



SEGUNDO PILAR **VOLUME LOAD**

Após escolherem os 2 exercícios de cada grupo muscular, anotem as cargas, repetições e as séries de cada semana. Assim fica muito mais fácil de monitorar o desempenho de vocês nesses exercícios!

AUMENTAR A CARGA: façam isso de maneira gradual, ou seja, utilizem as anilhas pequenas (1kg, 2kg), até porque vocês viram nos exemplos acima a diferença que faz 2kg no cálculo do VOLUME LOAD.

AUMENTAR AS REPETIÇÕES: 1 repetição a mais em uma única série já é uma progressão.

AUMENTAR AS SÉRIES: aumentar 1 única série de um dos exercícios já é uma grande progressão, portanto tome cuidado para não extrapolar conforme passar as semanas.

**NA PRÓXIMA PÁGINA EU MOSTRO UM
EXEMPLO DE COMO FAZER O CONTROLE
SEMANAL DESSAS VARIÁVEIS!**



@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com

SEMANA 1												
AGACHAMENTO LIVRE	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
TERRA SUMÔ	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
SUPINO RETO BARRA	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
SUPINO INCLINADO HALTERES	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
REMADA CURVADA BARRA	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
PUXADA ALTA	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS

SEMANA 2												
AGACHAMENTO LIVRE	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
TERRA SUMÔ	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
SUPINO RETO BARRA	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
SUPINO INCLINADO HALTERES	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
REMADA CURVADA BARRA	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS
PUXADA ALTA	SÉRIE 1		SÉRIE 2		SÉRIE 3		SÉRIE 4		SÉRIE 5		SÉRIE 6	
	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS	CARGA	REPS



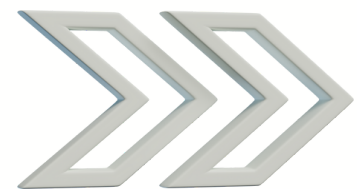
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



TERCEIRO PILAR

INTERVALO DE DESCANSO

Por muito tempo se pensou que intervalos mais curtos de descanso entre as séries (45 segundos a 1 minuto) seria melhor para hipertrofia muscular, porém não é bem assim.

Intervalos curtos de descanso diminuem o número de repetições entre uma série e outra, o que pode levar na diminuição do VOLUME TOTAL DA SESSÃO. Com intervalos de descanso maiores (2-3 minutos) o volume não irá cair tanto, mantendo a intensidade do treino alta.

A literatura científica hoje indica que para HIPERTROFIA MUSCULAR descansos entre 2 a 3 minutos são suficientes para se manter um volume mais alto de treino, o que a longo prazo pode potencializar os ganhos de massa muscular.

Portanto, se você tem mais tempo para treinar, o ideal seria dar um descanso maior entre as séries para realizar a progressão de cargas com mais eficiência.



@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



QUARTO PILAR **FREQUÊNCIA**

Aumentar a frequência na semana com que se treina um determinado grupo muscular pode aumentar o VOLUME total, o que a longo prazo pode gerar melhores resultados de hipertrofia.

Essa estratégia serve justamente para aumentar o VOLUME LOAD, porém deve ser bem periodizado para que isso não gere um OVERTRAINING indesejado.

Aplicando isso na prática: ao invés de treinar PEITO em um dia por semana realizando 16 séries, treinar em dois dias separados e realizar 9 séries em cada (totalizando 18 séries semanais) pode possibilitar treinos com mais intensidade e potencializar a hipertrofia muscular.

Isso porque o VOLUME LOAD pode aumentar, visto que foram 2 séries a mais e menos exercícios por sessão, o que possibilita treinar com cargas mais altas (mais intensidade).



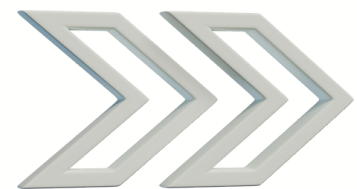
@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com



BÔNUS - GUIA DE SÉRIES

Esse GUIA DE SÉRIES nada mais é do que estratégias para você aplicar durante as séries dos exercícios e conseguir progredir as cargas de uma maneira mais eficiente e sem prejudicar o seu rendimento no restante do treino.

O guia é composto por **3 SÉRIES ESTRATÉGICAS: WARM UP, FEEDER SET E TOP SET.**

WARM UP: de 1-2 séries de aquecimento, com a finalidade de aquecer as articulações e melhorar a técnica para as seguintes. Não é preciso ir até a falha muscular, o interessante é manter de 1-3 repetições em reserva.

FEEDER SET: de 1-2 séries também, aumentando a carga, porém não é necessário ir até a falha muscular. Tem a finalidade de preparar a musculatura alvo para uma série mais pesada (TOP SET).

TOP SET: séries até a falha muscular, ou seja, com o máximo de esforço possível, tentando manter sempre uma boa técnica e amplitude de movimento.



@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com

ESSAS ESTRATÉGIAS SÃO AS PRINCIPAIS QUE EU UTILIZO DURANTE A PERIODIZAÇÃO DE TREINO PARA POTENCIALIZAR OS RESULTADOS DOS MEUS ALUNOS.

MOSTREI NESSE E-BOOK MANEIRAS SIMPLES E EFETIVAS PARA APLICÁ-LAS DURANTE O SEU TREINO, PORÉM ESSA É SOMENTE A "PONTA DO ICEBERG".

EXISTEM OUTRAS VARIÁVEIS IMPORTANTES QUE EU MANIPULO PARA PODER ENTREGAR **RESULTADOS DE VERDADE! SE VOCÊ QUER REALMENTE MELHORAR E PROGREDIR, NÃO DEIXE DE ENTRAR EM CONTATO COMIGO!**

BONS TREINOS!



@centenokf



(53) 98160-5034



felipecenteno.ts@gmail.com