

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 6 VEZES NA SEMANA

(ÊNFASE EM DORSAIS)

Treino para avançados que conseguem treinar 6 vezes na semana.

Nessa divisão conseguimos chegar em estratégias muito avançadas, serão **3 dias de treino e 1 dia de descanso**, você vai precisar ter todos os dias da semana disponíveis para treinar e uma academia que abre de domingo a domingo, pois os dias de descanso vão se alternando.

**Não pense em fazer esse treino de segunda a sexta, o descanso após o terceiro treino é fundamental, se você consegue fazer os 6 treinos seguidos, é sinal que está treinando em uma intensidade abaixo do que deveria, você saberá que está na intensidade correta se após o terceiro treino seguido estiver implorando por descanso.*

SUGESTÃO 1

SEG

TREINO A

TER

TREINO B

QUA

TREINO C

QUI

DESCANSO

SEX

TREINO D

SÁB

TREINO E

DOM

TREINO F

SEG

DESCANSO

SEG

TREINO 6 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)

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

Quadri-set

Intervalo: 2 minutos entre as séries.

- ◆ (3x10 a 15 e cada posição)
-

◆ **Remada curvada pronada**

Progressão de carga

Intervalo: 2 a 3 min

- ◆ (1x15 a 20)
 - ◆ (1x10 a 20)
 - ◆ (1x 8 a 12)
 - ◆ (1x 6 a 10)
-

◆ **Remada baixa pegada aberta + remada curvada halteres**

Bi-set, 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) Intervalo: ◆ (1x 8 a 12) intervalo:
 - ◆ (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.

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

◆ **Lombar no banco romano**

Intervalo 45 segundos

- ◆ (3x 8 a 12)

TER

TREINO 6 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)

◆ Supino inclinado smith ou máquina

Progressão de carga e strip set com mudança de velocidade de contração

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)

◆ **Crucifixo inclinado cabo + supino inclinado com halteres + crucifixo inclinado halteres**

Tri- set

Intervalo: 60 segundos entre as séries.

- ◆ (3x 8 a 12)
-

◆ **Supino declinado**

Intervalo: 45 segundos

- ◆ Repetições: (3x 8 a 12)
-

◆ **Voador**

Pico de contração de 2 segundos e rest pause

Intervalo: 60 segundos

- ◆ Repetições: (3x 8 a 12)

QUA

TREINO 6 VEZES NA SEMANA

TREINO C

◆ Agachamento Livre

Progressão de carga

Intervalo: 2 a 3 min

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

◆ Leg 45°

10 repetições parciais após a falha

Intervalo: 90 segundos

- ◆ (4x 8 a 12)
-

◆ Hack machine

Progressão de carga e drop set

Intervalo: 1 a 2 min

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

◆ **Cadeira Extensora**

Pico de contração de 2 segundos

- ◆ (2x 15 a 20) ◆ (2x 8 a 12) ◆ (1x 6 a 10 + 3
Intervalo: 30 intervalo: 90 drops)
segundos segundos
-

◆ **Stiff**

Intervalo: 45 segundos

- ◆ (3x 10 a 15)
-

◆ **Adutor + abdutor**

Bi-set e Pico de contração de 2 segundos

Intervalo: 45 segundos

- ◆ (5x 10 a 15)

SEX

TREINO 6 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 + drop + rest pause

Intervalo: 2 a 3 minutos entre as séries.

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

◆ **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 unilateral banco 45**

Pico de contração de 2 segundos

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)

◆ **Crucifixo invertido cross**

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo: 45 segundos

◆ Repetições: (3x 8 a 12)

SÁB

TREINO 6 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)

◆ **Pulley frente aberto**

Progressão de carga, pico de contração de 2 segundos e drop

Intervalo 90 segundos

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

◆ **Remada baixa pegada aberta**

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo 45 segundos

- ◆ 3x 8 a 12

◆ **Rosca direta barra em pé**

Progressão de carga e rest pause

Intervalo 1 a 2 minutos

◆ (1x10 a 15)

◆ (1x 8 a 12)

◆ (1x6 a 10 + 2 rest pause)

◆ **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 direta 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 halteres**

drop

intervalo: 60 segundos

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

DOM

TREINO 6 VEZES NA SEMANA

TREINO F

◆ **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**

Pico de contração + repetições parciais após a falha

Intervalo: 60 segundos

- ◆ (4x 10 a 15)
-

Stiff

Progressão de carga

Intervalo: 1 min

-  (1x15 a 20)
 -  (1x10 a 15)
 -  (1x 8 a 12)
 -  (1x 6 a 10)
-

Afundo smith com step

Intervalo: 60 segundos após cada perna

-  (3x 10 a 15)
-

Elevação de quadril

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo: 60 segundos

-  (4x 10 a 15)
-

Terra sumô

Progressão de carga

Intervalo: 1 min

-  (1x10 a 15)
 -  (1x 8 a 12)
 -  (1x6 a 10)
-

Abdutor

Pico de contração de 2 segundos

Intervalo: 60 segundos

-  (3x 10 a 15)