

## **Estrutura Geral dos Treinos FASE 2**

- Frequência: 3 vezes por semana.
- Duração: Aproximadamente 1 hora por sessão.
- Divisão: Serão 4 fases de 3 meses cada, com progressão de exercícios e carga.
- Aquecimento: 10 minutos de aquecimento dinâmico e mobilidade antes de cada sessão.
- Flexibilidade: 10 minutos de alongamento ao final de cada sessão.

Para cada fase do treinamento, o aquecimento e o alongamento serão cruciais para garantir que você esteja pronto para o treino e para prevenir lesões.

Vou estruturar as rotinas de **aquecimento dinâmico e alongamento** de acordo com as fases iniciante, intermediária e avançada, levando em consideração a mobilidade e a flexibilidade específicas para praticantes de Jiu-Jitsu.

## **Aquecimento Dinâmico (10 minutos antes de cada sessão)**

### **Aquecimento Dinâmico: Instruções Detalhadas**

#### **Fase 2: Intermediário (4-6 meses)**

##### 1. [Mobilidade de Quadril com Agachamento Profundo \(Deep Squat Hold\):](#)

- Fique em pé com os pés afastados na largura dos ombros.
- Agache-se profundamente, mantendo o tronco ereto.
- Deixe os braços estendidos acima da cabeça mantenha a posição por 20 segundos e repita 3x.

##### 2. [Passadas Frontais com Flexão de Quadril e Ombros \(Walking Lunges com Extensão de Braços\):](#)

- Dê um passo à frente em uma passada enquanto eleva os braços acima da cabeça.
- Alterne as pernas enquanto avança, mantendo o tronco ereto.
- 3x10 passadas.

3. [Deslocamento Lateral \(Lateral Shuffle\):](#)

- Fique em uma posição de meio agachamento.
- Desloque-se lateralmente com passadas rápidas sem cruzar os pés.
- Alterne os lados durante os 30 segundos.

4. [Mobilidade de Coluna Torácica \(Cat-Cow Stretch\):](#)

- Em posição de quatro apoios, arqueie as costas para cima (postura de gato).
- Em seguida, abaixe o abdômen em direção ao chão enquanto eleva a cabeça (postura de vaca).
- Alterne entre essas duas posturas de forma fluida.
- 3x10 repetições.

5. [Salto com Joelho ao Peito \(Tuck Jumps\):](#)

- Salte verticalmente e leve os joelhos ao peito no ar.
- Suavemente com os joelhos levemente flexionados e repita.
- 3x10 repetições.

6. [Mobilidade de Ombros com bastão:](#)

- Segure uma faixa elástica com as duas mãos, mantendo os braços afastados.
- Eleve os braços por cima da cabeça e leve-os para trás, mantendo a faixa esticada.
- Retorne à posição inicial e repita.
- 3x10 repetições.

## **Alongamento/Flexibilidade: Instruções Detalhadas**

### **Fase 2: Intermediário (4-6 meses)**

#### **1. [Alongamento Dinâmico de Isquiotibiais com Toque dos Dedos dos Pés \(Toe Touch with Reach\):](#)**

- Em pé, mantenha as pernas estendidas e incline-se para baixo, tentando tocar os dedos dos pés.
- Alterne entre essas posições por 20 segundos.

#### **2. [Alongamento de Flexores do Quadril \(Hip Flexor Stretch\):](#)**

- Em posição de lunge, com o joelho de trás no chão, incline o quadril para frente.
- Mantenha o tronco ereto e sinta o alongamento nos flexores do quadril.
- Segure por 20 segundos e troque de perna.

#### **3. [Alongamento de Glúteos e Lombar \(Seated Twist\):](#)**

- Sentado, cruze uma perna sobre a outra e gire o tronco em direção à perna cruzada.
- Use o braço oposto para ajudar na torção.
- Segure por 20 segundos e troque de lado.

#### **4. [Alongamento de Peito e Ombros \(Chest Opener\):](#)**

- Em pé, entrelace os dedos atrás das costas e estenda os braços para trás, levantando o peito.
- Segure por 20 segundos enquanto sente o alongamento nos ombros e no peito.

5. [Alongamento de Panturrilhas com Mobilidade \(Calf Stretch with Mobilization\)](#):

- Coloque as mãos contra uma parede e estenda uma perna para trás.
- Dobre e estenda o joelho para mobilizar o tornozelo e alongar as panturrilhas.
- Alterne as pernas e repita por 20 segundos.

6. [Alongamento de Pescoço com Resistência \(Resisted Neck Stretch\)](#):

- Coloque a mão na lateral da cabeça e pressione suavemente enquanto resiste com o pescoço.
- Mantenha por 20 segundos de cada lado.

Essas rotinas de aquecimento dinâmico e alongamento são adaptadas ao nível de progressão, ajudando a melhorar a mobilidade, flexibilidade e prevenção de lesões ao longo do plano de treinamento.

## **Fases do Treino**

### **Fase 2: Intermediário (4-6 meses)**

Objetivo: Aumento da carga e introdução de exercícios complexos.

#### **Semana 1-4:**

- Dia 1:

- Agachamento Livre: 4x8
- Supino Reto com Barra: 4x8
- Remada Curvada com Barra: 4x8
- Elevação Lateral: 4x10
- Abdominais com Peso: 4x10

- Dia 2:

- Leg Press: 4x10
- Desenvolvimento com Halteres: 4x8
- Puxada Frontal: 4x10
- Rosca Direta com Barra: 4x10
- Extensão de Tríceps: 4x10

- Dia 3:

- Levantamento Terra: 4x8
- Supino Inclinado com Halteres: 4x8
- Remada Unilateral: 4x10
- Cadeira Abductora: 4x12
- Prancha com Peso: 4x30 seg

### **Semana 5-12:**

- Aumentar: Progressivamente as cargas e introduzir exercícios de força específicos

### **Semana 5-8**

Dia 1:

- Agachamento Livre: 4x10
- Supino Reto com Barra: 4x10
- Remada Curvada com Barra: 4x10
- Elevação Lateral: 4x12
- Abdominais com Peso: 4x12

Dia 2:

- Leg Press: 4x12
- Desenvolvimento com Halteres: 4x10
- Puxada Frontal: 4x12
- Rosca Direta com Barra: 4x12
- Extensão de Tríceps: 4x12

Dia 3:

- Levantamento Terra: 4x10
- Supino Inclinado com Halteres: 4x10
- Remada Unilateral: 4x12
- Cadeira Abductora: 4x15
- Prancha com Peso: 4x40 seg

## **Semana 9-12**

Dia 1:

- Agachamento Livre: 5x8
- Supino Reto com Barra: 5x8
- Remada Curvada com Barra: 5x8
- Elevação Lateral: 5x10
- Abdominais com Peso: 5x10

Dia 2:

- Leg Press: 5x10
- Desenvolvimento com Halteres: 5x8
- Puxada Frontal: 5x10
- Rosca Direta com Barra: 5x10
- Extensão de Tríceps: 5x10

Dia 3:

- Levantamento Terra: 5x8
- Supino Inclinado com Halteres: 5x8
- Remada Unilateral: 5x10
- Cadeira Abductora: 5x12
- Prancha com Peso: 5x45 seg



## **Considerações Especiais**

- Lesões: Ajustar exercícios conforme as necessidades individuais, substituindo exercícios que podem agravar lesões preexistentes.
- Flexibilidade: Incorporar sessões específicas de alongamento e mobilidade ao fim de cada treino.
- Recuperação: Enfatizar a importância do descanso e da recuperação, incluindo técnicas de recuperação ativa e passiva.