

## **Estrutura Geral dos Treinos FASE 3**

- 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 3: Avançado (7-9 meses)**

##### 1. [Mobilidade de Quadril com Afundos \(World's Greatest Stretch\):](#)

- Dê um passo à frente em uma passada profunda.
- Leve a mão do lado oposto da perna da frente até o chão e estenda o outro braço para o teto, torcendo o tronco.
- Mantenha a posição por alguns segundos antes de retornar.
- 3x10 repetições.

##### 2. [Mobilidade de Ombros com Barra \(Overhead Squat com Barra Leve\):](#)

- Segure uma barra leve acima da cabeça com os braços estendidos.
- Realize um agachamento profundo enquanto mantém a barra acima da cabeça.
- Volte à posição inicial e repita.
- 3x10 repetições.

### 3. Deslocamento Lateral com Saltos (Lateral Bound):

- Salte lateralmente de uma perna para a outra, aterrissando em uma posição equilibrada.
- Alterne os lados durante o exercício.
- 2x30 segundos.

### 4. Mobilidade de Tornozelos e Panturrilhas (Calf Stretch com Mobilização):

- Coloque as mãos contra uma parede e estenda uma perna para trás, mantendo o calcanhar no chão.
- Dobre e estenda o joelho para mobilizar o tornozelo e alongar as panturrilhas.
- 2x30 segundos.

### 5. Saltos Explosivos (Box Jumps ou Broad Jumps):

- Salte explosivamente em cima de uma caixa (Box Jump) ou salte horizontalmente o mais longe possível (Broad Jump).
- Aterre suavemente e repita.
- 3x8 repetições.

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

### **Fase 3: Avançado (7-9 meses)**

#### 1. [Alongamento Profundo de Isquiotibiais \(Seated Forward Bend\):](#)

- Sentado com as pernas estendidas à frente, incline-se para frente tentando alcançar os pés.
- Mantenha por 30 segundos, respirando profundamente.

#### 2. [Alongamento de Flexores do Quadril com Elevação de Braços \(Crescent Lunge Stretch\):](#)

- Em posição de lunge, com a perna de trás estendida, levante os braços para cima e incline-se para trás.
- Segure por 30 segundos e troque de perna.

#### 3. [Alongamento de Glúteos e Lombar com Mobilidade \(Figure 4 Stretch com Mobilidade\):](#)

- Deite-se de costas e cruze um tornozelo sobre o joelho oposto.
- Puxe a perna cruzada em direção ao peito enquanto mantém o alongamento.
- Mantenha por 30 segundos e alterne os lados.

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

- Segure uma faixa elástica atrás das costas e estenda os braços para trás, abrindo o peito.
- Segure por 30 segundos enquanto sente o alongamento nos ombros e no peito.

5. Alongamento de Panturrilhas com Mobilidade (Calf Stretch with Mobility):

- 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 30 segundos.

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 3: Avançado (7-9 meses)**

Objetivo: Otimização da força e da potência.

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

- Dia 1:

- Agachamento com Peso Livre: 5x6
- Supino com Peso Livre: 5x6
- Remada com Peso Livre: 5x6
- Desenvolvimento Militar: 5x8
- Abdominais com Carga: 5x8

- Dia 2:

- Leg Press Pesado: 5x8
- Desenvolvimento com Barra: 5x6
- Puxada Alta: 5x8
- Rosca Alternada com Halteres: 5x8
- Extensão de Tríceps: 5x8

- Dia 3:

- Levantamento Terra Pesado: 5x6
- Supino Declinado: 5x6
- Remada Curvada Pesada: 5x8
- Cadeira Abductora Pesada: 5x10
- Prancha Avançada: 5x45 seg

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

- Incluir: Treinamentos para otimização do desempenho

### **Semana 5-8**

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

## **Semana 9-12**

Dia 1:

- Agachamento com Peso Livre: 5x6
- Supino com Peso Livre: 5x6
- Remada com Peso Livre: 5x6
- Desenvolvimento Militar: 5x8
- Abdominais com Carga: 5x8

Dia 2:

- Leg Press Pesado: 5x8
- Desenvolvimento com Barra: 5x6
- Puxada Alta: 5x8
- Rosca Alternada com Halteres: 5x8
- Extensão de Tríceps: 5x8

Dia 3:

- Levantamento Terra Pesado: 5x6
- Supino Declinado: 5x6
- Remada Curvada Pesada: 5x8
- Cadeira Abductora Pesada: 5x10
- Prancha Avançada: 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.