

## **Estrutura Geral dos Treinos FASE 1**

- 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 1: Iniciante (1-3 meses)**

##### 1. [Mobilidade de Quadril \(Hip Circles\):](#)

- Em pé, com os pés afastados na largura dos ombros, coloque as mãos nos quadris.
- Faça círculos com o quadril no sentido horário e anti-horário.
- Complete 10 círculos em cada direção.

##### 2. [Mobilidade de Ombros \(Arm Circles\):](#)

- Em pé, estenda os braços para os lados, na altura dos ombros.
- Faça pequenos círculos com os braços, aumentando gradualmente o tamanho dos círculos.
- Realize 10 círculos para frente e 10 para trás.

3. [Passadas com Rotação de Tronco \(Lunges com Torção\):](#)

- Dê um passo à frente com uma perna, abaixando o joelho de trás em direção ao chão.
- Enquanto estiver na posição de afundo, gire o tronco para o lado da perna da frente.
- Retorne à posição inicial e alterne as pernas.
- 2x10 (5 para cada lado).

4. [Elevação de Joelhos Alternados \(High Knees\):](#)

- Corra no lugar, levantando os joelhos em direção ao peito o mais alto possível.
- Mantenha um ritmo constante e levante os braços conforme alterna as pernas.
- 2x30 segundos.

5. [Mobilidade de Tornozelos \(Ankle Circles\):](#)

- Em pé ou sentado, levante um pé do chão.
- Gire o tornozelo em círculos, primeiro em uma direção, depois na outra.
- Faça 10 círculos para cada tornozelo.

6. [Skiping \(Corrida Estacionária com Elevação dos Joelhos\):](#)

- Corra no lugar levantando alternadamente os joelhos na altura da cintura.
- Mantenha o tronco ereto e os braços relaxados.
- 2x30 segundos.

## **Alongamento/Flexibilidade: Instruções Detalhadas (FINAL DO TREINO)**

### **Fase 1: Iniciante (1-3 meses)**

#### 1. [Alongamento de Isquiotibiais \(Hamstring Stretch\):](#)

- Sentado no chão, estenda as pernas à frente.
- Incline-se para frente, tentando alcançar o pé.
- Segure por 20 segundos repita 3 x.

#### 2. [Alongamento de Quadríceps \(Quadriceps Stretch\):](#)

- De joelho, segure o tornozelo de uma perna atrás do corpo e puxe-o em direção aos glúteos.
- Mantenha os joelhos juntos e segure por 20 segundos antes de trocar de perna.

#### 3. [Alongamento de Glúteos \(Pigeon Pose ou Alongamento em posição sentada\):](#)

- Para a Pigeon Pose, comece na posição de quatro apoios, leve uma perna à frente dobrada e estenda a outra para trás.
- Abaixar o quadril em direção ao chão, mantendo o tronco ereto.
- Segure por 20 segundos e alterne os lados.

#### 4. [Alongamento de Ombros \(Shoulder Stretch\):](#)

- Em pé, cruze um braço na frente do corpo e segure-o com o outro braço.
- Puxe suavemente o braço em direção ao peito e segure por 20 segundos, trocando de lado em seguida.

5. [Alongamento de Pescoço \(Neck Stretch\):](#)

- Em pé ou sentado, incline a cabeça para um lado, tentando encostar a orelha no ombro.
- Use a mão para puxar suavemente a cabeça para baixo, alongando o pescoço.
- Mantenha por 20 segundos e alterne os lados.

6. [Alongamento de Panturrilhas \(Calf Stretch\):](#)

- Fique em uma posição de lunge, com a perna de trás estendida e o calcanhar no chão.
- Incline-se para frente até sentir o alongamento na panturrilha da perna de trás.
- Segure por 20 segundos e troque de perna.

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 1: Iniciante (1-3 meses)

Objetivo: Adaptação muscular e aprendizado técnico.

### Semana 1-4:

- Dia 1:

- Agachamento Livre: 3x10
- Supino Reto com Barra: 3x10
- Remada Curvada com Barra: 3x10
- Elevação Lateral: 3x12
- Abdominais: 3x15

- Dia 2:

- Leg Press: 3x12
- Desenvolvimento com Halteres: 3x10
- Puxada Frontal: 3x12
- Rosca Direta com Barra: 3x12
- Extensão de Tríceps: 3x12

- Dia 3:

- Levantamento Terra: 3x10
- Supino Inclinado com Halteres: 3x10
- Remada Unilateral: 3x12
- Cadeira Abductora: 3x15
- Prancha Abdominal: 3x30 seg

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

- Aumentar: Levemente as cargas e incluir exercícios complementares

### **Semana 5-8**

Dia 1:

- Agachamento Livre: 3x12
- Supino Reto com Barra: 3x12
- Remada Curvada com Barra: 3x12
- Elevação Lateral: 3x15
- Abdominais: 3x20

Dia 2:

- Leg Press: 3x15
- Desenvolvimento com Halteres: 3x12
- Puxada Frontal: 3x15
- Rosca Direta com Barra: 3x15
- Extensão de Tríceps: 3x15

Dia 3:

- Levantamento Terra: 3x12
- Supino Inclinado com Halteres: 3x12
- Remada Unilateral: 3x15
- Cadeira Abductora: 3x20
- Prancha Abdominal: 3x40 seg

## **Semana 9-12**

Dia 1:

- Agachamento Livre: 4x10
- Supino Reto com Barra: 4x10
- Remada Curvada com Barra: 4x10
- Elevação Lateral: 4x12
- Abdominais: 4x15

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 Abdominal: 4x40 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.