

PLANO DE PERIODIZAÇÃO DE CROSSFIT

Informações do Atleta

Nome: Luiz Paulo Rodrigues

Idade: 34 anos

Peso: 84.0 kg

Altura: 1 cm

Nível de Experiência: avançado

Objetivo Principal: potencia

Disponibilidade: 3 dias por semana

Benchmarks

Back Squat 1RM: 180.0 kg

Deadlift 1RM: 150.0 kg

Clean 1RM: 95.0 kg

Snatch 1RM: 80.0 kg

Fran:

Grace:

PLANO DE TREINAMENTO

PERIODIZAÇÃO DE TREINAMENTO - CROSSFIT

Atleta: Luiz Paulo Rodrigues

Idade: 34 anos

Peso: 84.0 kg

Altura: 1 cm (nota: valor possivelmente incorreto)

Nível: Avançado

Objetivo Principal: Potência

Frequência: 3 dias por semana

VISÃO GERAL DA PERIODIZAÇÃO

Esta periodização de 4 semanas foi desenvolvida especificamente para aumentar a potência, considerando seu perfil avançado e os benchmarks apresentados. O programa segue uma estrutura de intensidade crescente com uma semana de descarregamento ao final.

SEMANA 1: FASE DE ACUMULAÇÃO - VOLUME E TÉCNICA

Objetivo da semana: Estabelecer base de volume com foco em técnica e padrões de movimento para exercícios de potência.

DIA 1 - FOCO: LOWER BODY POWER

Intensidade: Média

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 3 min de remo leve
- 2 rounds de: 10 air squats, 10 walking lunges, 10 good mornings com bastão, 5 burpees

B. Técnica & Força (25 min)

- Back Squat: 5×5 @70-75% 1RM (126-135kg)
- *Descanso de 2-3 min entre séries*
- Superset com 3×8 saltos em caixa (60cm)

C. WOD - "Power Builder" (12 min)

- AMRAP em 12 minutos:
 - 8 Kettlebell swings (32kg)
 - 8 Box jumps (60cm)
 - 8 Wall balls (9kg)

D. Acessórios (12 min)

- 3×12 Bulgarian split squats (cada perna)
- 3×15 GHD hip extensions

Recuperação:

- 10 min de alongamento estático
- Rolo de espuma para quadríceps e glúteos
- Hidratação com 500ml de água + eletrólitos

DIA 2 - FOCO: UPPER BODY POWER

Intensidade: Média

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 3 min de pular corda
- 2 rounds de: 10 push-ups, 10 ring rows, 10 shoulder dislocates, 10 hollow rocks

B. Técnica & Força (25 min)

- Push Press: 5×5 @70-75% do Clean 1RM (66-71kg)
- *Descanso de 2-3 min entre séries*
- Superset com 3×5 strict pull-ups (adicione peso se necessário)

C. WOD - "Shoulder Power" (10 min)

- 5 rounds por tempo:
 - 8 Push jerks (60kg)
 - 10 Toes-to-bar
 - 12 Push-ups

D. Acessórios (12 min)

- 3×12 Dumbbell lateral raises
- 3×12 Face pulls
- 3×max Strict handstand hold

Recuperação:

- 10 min de mobilidade para ombros
- Hidratação com 500ml de água + BCAA
- Rolo de espuma para musculatura superior das costas

DIA 3 - FOCO: OLYMPIC LIFTS

Intensidade: Baixa-Média

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 3 min de bike
- 2 rounds de: 5 hang power cleans (bastão), 5 overhead squats (bastão), 10 jumping jacks, 5 inchworms

B. Técnica & Força (30 min)

- Clean Technique Work:
 - 3×3 Clean pulls @80% (76kg)
 - 3×3 Hang cleans @70% (66kg)
 - 3×2 Power cleans @75% (71kg)
- *Descanso de 2 min entre séries*

C. WOD - "Clean Complex" (15 min)

- Every 2 minutes for 14 minutes (7 rounds):
 - 1 Clean pull + 1 Hang clean + 1 Power clean + 1 Front squat @70% (66kg)

D. Core Work (10 min)

- 3 rounds:
 - 45 seg plank
 - 15 GHD sit-ups
 - 15 back extensions
 - Descanso 30 seg

Recuperação:

- 10 min de mobilidade para quadril e tornozelos
- Hidratação com 500ml de água + proteína (20-25g)
- Banho de contraste (quente/frio) se disponível

SEMANA 2: FASE DE INTENSIFICAÇÃO - FORÇA E POTÊNCIA

Objetivo da semana: Aumentar a intensidade dos movimentos de potência, mantendo técnica e adicionando elementos de velocidade.

DIA 1 - FOCO: LOWER BODY POWER

Intensidade: Alta

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de remo (variando intensidade)
- 2 rounds de: 10 goblet squats, 10 lateral lunges (cada lado), 10 superman, 5 squat jumps

B. Técnica & Força (30 min)

- Back Squat: 4×3 @80-85% 1RM (144-153kg)

- *Descanso de 3 min entre séries*
- Superset com 4×5 depth jumps to box jump (60cm)

C. WOD - "Leg Crusher" (10 min)

- For time:
 - 30 Front squats (60kg)
 - 30 Box jumps (60cm)
 - 30 Lunges alternadas (cada perna)
 - 30 Wallballs (9kg)

D. Acessórios (10 min)

- 3×10 Weighted step-ups (24"/cada perna) com 2 kettlebells (24kg cada)

Recuperação:

- 15 min de alongamento profundo para posteriores e quadríceps
- Compressão nas pernas (20 min)
- Hidratação com 750ml de água + eletrólitos + 30g de carboidratos

DIA 2 - FOCO: UPPER BODY POWER

Intensidade: Alta

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 3 min de bike
- 2 rounds de: 10 scapular push-ups, 10 banded pull-aparts, 10 Cuban rotations, 10 hollow rocks

B. Técnica & Força (30 min)

- Push Jerk: 5×3 @80% do Clean 1RM (76kg)
- *Descanso de 2-3 min entre séries*
- Superset com 4×3 strict muscle-ups (assistidos se necessário)

C. WOD - "Upper Power" (12 min)

- EMOM for 12 minutes:
 - Min 1: 6 Push jerks (70kg)
 - Min 2: 8 Chest-to-bar pull-ups
 - Min 3: 10 Dumbbell push press (22kg cada)

D. Acessórios (10 min)

- 3×8 Weighted dips (+15kg)
- 3×8 Strict pull-ups (weighted if possible +10kg)

Recuperação:

- 10 min de mobilidade para ombros e cotovelos
- Rolo de espuma para tríceps e dorsal
- Hidratação com 500ml de água + 25g proteína

DIA 3 - FOCO: OLYMPIC LIFTS

Intensidade: Alta

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de pular corda (variando ritmo)
- 2 rounds de: 5 snatch balances (bastão), 5 overhead squats (bastão), 5 jumping lunges, 5 hollow rocks

B. Técnica & Força (35 min)

- Snatch Technique Work:
 - 3×3 Snatch pulls @85% (68kg)
 - 3×2 Hang snatch @75% (60kg)
 - 3×2 Power snatch @80% (64kg)
- *Descanso de 2-3 min entre séries*

C. WOD - "Snatch Test" (16 min)

- Every 2 minutes for 16 minutes (8 rounds):
 - 2 Power snatches + 1 Overhead squat @75% (60kg)

D. Core & Grip Work (10 min)

- 3 rounds:
 - 10 Toes-to-bar
 - 30 seg Farmer's carry (32kg kettlebells)
 - 10 GHD sit-ups
 - Descanso 45 seg

Recuperação:

- 15 min de mobilidade para ombros e quadril

- Banho de gelo (5-10 min) se disponível
 - Hidratação com 750ml de água + BCAA + 30g carboidratos
-

SEMANA 3: FASE DE PICO - POTÊNCIA E VELOCIDADE

Objetivo da semana: Maximizar potência e velocidade, com foco em movimentos explosivos e cargas próximas ao máximo.

DIA 1 - FOCO: LOWER BODY POWER

Intensidade: Muito Alta

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de remo (variando intensidade)
- 2 rounds de: 8 front squats (barra vazia), 8 walking lunges, 8 good mornings, 5 burpees

B. Técnica & Força (30 min)

- Back Squat: 5×2 @85-90% 1RM (153-162kg)
- *Descanso de 3-4 min entre séries*
- Superset com 5×3 drop jumps com rebound imediato

C. WOD - "Power Endurance" (15 min)

- 5 rounds for time:
 - 5 Front squats (100kg)
 - 10 Box jumps (70cm)
 - 15 Kettlebell swings (32kg)

D. Acessórios (opcional - se houver energia)

- 2×8 Nordic hamstring curls
- 2×15 Banded glute bridges

Recuperação:

- 15 min de alongamento profundo
- Compressão nas pernas (30 min)
- Hidratação com 1L de água + eletrólitos + 40g de carboidratos
- Considere massagem esportiva

DIA 2 - FOCO: UPPER BODY POWER

Intensidade: Muito Alta

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de bike (variando intensidade)
- 2 rounds de: 8 push-ups, 8 ring rows, 8 shoulder dislocates, 8 hollow rocks

B. Técnica & Força (30 min)

- Split Jerk: 5×2 @85% do Clean 1RM (80kg)
- *Descanso de 3 min entre séries*
- Superset com 5×2 plyometric push-ups

C. WOD - "Push Pull Power" (12 min)

- For time:
 - 21-15-9
 - Push jerks (75kg)
 - Chest-to-bar pull-ups
 - Handstand push-ups

D. Acessórios (opcional - se houver energia)

- 2×8 Strict ring dips (weighted if possible)
- 2×max tempo strict handstand hold

Recuperação:

- 15 min de mobilidade para ombros
- Banho de contraste (quente/frio)
- Hidratação com 750ml de água + 30g proteína + 30g carboidratos
- Rolo de espuma para musculatura superior

DIA 3 - FOCO: OLYMPIC LIFTS

Intensidade: Muito Alta

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de pular corda (variando velocidade)
- 2 rounds de: 5 muscle snatches (bastão), 5 overhead squats (bastão), 5 jumping split jerks, 5 hollow rocks

B. Técnica & Força (35 min)

- Clean & Jerk Complex:
 - 3×1 Clean pull + 1 Power clean + 1 Split jerk @85% (80kg)
 - *Descanso de 3 min entre séries*
- Snatch Complex:
 - 3×1 Snatch pull + 1 Power snatch + 1 Overhead squat @85% (68kg)
 - *Descanso de 3 min entre séries*

C. WOD - "Olympic Test" (20 min)

- Every 2 minutes for 20 minutes (10 rounds):
 - Rounds 1,3,5,7,9: 2 Power cleans + 1 Jerk @80% (76kg)
 - Rounds 2,4,6,8,10: 2 Power snatches @75% (60kg)

D. Core Work (8 min)

- 2 rounds:
 - 10 Strict toes-to-bar
 - 45 seg hollow hold
 - 10 GHD sit-ups
 - Descanso 60 seg

Recuperação:

- 15 min de mobilidade completa
- Banho de gelo (10 min) se disponível
- Hidratação com 1L de água + BCAA + 40g carboidratos + 30g proteína
- Considere terapia de compressão

SEMANA 4: FASE DE DESCARREGAMENTO - RECUPERAÇÃO ATIVA

Objetivo da semana: Permitir recuperação completa mantendo padrões de movimento, reduzindo volume e intensidade para preparar o corpo para o próximo ciclo.

DIA 1 - FOCO: LOWER BODY MAINTENANCE

Intensidade: Baixa

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de remo leve
- 2 rounds de: 8 goblet squats, 8 reverse lunges, 8 hip extensions, 5 jumping jacks

B. Técnica & Força (20 min)

- Back Squat: 3×3 @65-70% 1RM (117-126kg) - foco em velocidade
- *Descanso de 2 min entre séries*
- Superset com 3×5 box jumps (60cm) - foco em altura e aterrissagem suave

C. WOD - "Light Legs" (10 min)

- AMRAP em 10 minutos:
 - 10 Goblet squats (24kg)
 - 10 Box step-ups (24"/cada perna)
 - 10 Kettlebell swings (24kg)

D. Mobilidade (15 min)

- 5 min de mobilidade de quadril
- 5 min de mobilidade de tornozelo
- 5 min de alongamento para posteriores

Recuperação:

- 10 min de meditação guiada
- Hidratação com 500ml de água + eletrólitos
- Considere suplementação com magnésio antes de dormir

DIA 2 - FOCO: UPPER BODY MAINTENANCE

Intensidade: Baixa

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de bike leve
- 2 rounds de: 8 push-ups, 8 band pull-aparts, 8 arm circles, 8 scap retractions

B. Técnica & Força (20 min)

- Push Press: 3×3 @65% do Clean 1RM (62kg) - foco em velocidade
- *Descanso de 2 min entre séries*
- Superset com 3×5 strict pull-ups (sem peso adicional)

C. WOD - "Shoulder Refresh" (10 min)

- 3 rounds, not for time:
 - 8 Dumbbell push press (15kg cada)
 - 8 Ring rows
 - 8 Pike push-ups
 - 60 seg descanso entre rounds

D. Mobilidade (15 min)

- 5 min de mobilidade de ombro
- 5 min de mobilidade torácica
- 5 min de alongamento para peitoral e bíceps

Recuperação:

- 10 min de respiração diafragmática
- Hidratação com 500ml de água + 20g proteína
- Considere banho quente com sais de Epsom

DIA 3 - FOCO: SKILL & TECHNIQUE

Intensidade: Baixa

A. Aquecimento Dinâmico (10-12 min)

- 5 min de pular corda (ritmo leve)
- 2 rounds de: 5 muscle snatches (bastão), 5 overhead squats (bastão), 5 air squats, 5 inchworms

B. Técnica & Habilidade (25 min)

- Snatch Technique:
 - 3×2 Hang power snatch @60% (48kg)
 - 3×2 Snatch balance @60% (48kg)
- Clean Technique:
 - 3×2 Hang power clean @60% (57kg)
 - 3×1 Power jerk @60% (57kg)
- *Descanso de 90 seg entre séries*

C. WOD - "Technique Under Fatigue" (12 min)

- EMOM for 12 minutes:
 - Min 1: 2 Power snatches (50kg)

- Min 2: 2 Power cleans (60kg)
- Min 3: 30 seg Double-unders ou single-unders
- Min 4: 30 seg Hollow hold

D. Mobilidade Total (15 min)

- 5 min de mobilidade de quadril
- 5 min de mobilidade de ombro
- 5 min de mobilidade torácica

Recuperação:

- 15 min de alongamento total
 - Hidratação com 500ml de água + BCAA
 - Revisão dos objetivos e progressos do ciclo
 - Planejamento para o próximo ciclo
-

RECOMENDAÇÕES ADICIONAIS

Nutrição

- Consumir 2-2.2g de proteína por kg de peso corporal diariamente
- Manter hidratação adequada (3-4L diários)
- Consumir carboidratos de qualidade antes e depois dos treinos
- Considerar suplementação com creatina (5g diários) para potência

Recuperação

- Priorizar 7-8 horas de sono por noite
- Implementar técnicas de recuperação ativa nos dias de descanso
- Considerar massagem esportiva uma vez por semana
- Monitorar sinais de overtraining (frequência cardíaca matinal, qualidade do sono, motivação)

Progressão

- Ao final das 4 semanas, realizar testes de 1RM para verificar progressos
- Considerar um novo ciclo com ajustes baseados nos resultados obtidos
- Focar em melhorar os benchmarks incompletos (Fran e Grace)

Esta periodização foi desenvolvida especificamente para suas características e objetivos, com foco no desenvolvimento de potência. Ajustes podem ser necessários com base em sua resposta individual ao treinamento.