

PLANO DE PERIODIZAÇÃO DE CROSSFIT

Informações do Atleta:

Nome: Luiz Paulo Rodrigues

Idade: 34 anos

Peso: 83.0 kg

Altura: 1 cm

Experiência: avançado

Objetivo: força

Disponibilidade: 3 dias por semana

Benchmarks:

Fran:

Grace:

PLANO DE TREINAMENTO

Periodização de 4 Semanas - Foco em Força para Luiz Paulo Rodrigues

Perfil do Atleta

- **Nome:** Luiz Paulo Rodrigues
- **Idade:** 34 anos
- **Peso:** 83.0 kg
- **Nível:** Avançado
- **Objetivo:** Força
- **Frequência:** 3 dias por semana

SEMANA 1 - FASE DE PREPARAÇÃO

Objetivos da Semana:

- Estabelecer linha de base para principais movimentos
- Iniciar adaptação neuromuscular
- Preparar o corpo para cargas crescentes

DIA 1 (Segunda-feira) - FOCO EM MEMBROS INFERIORES

Intensidade: Média

Aquecimento (12 min):

- 5 min de remo leve
- 3 rounds:
 - 10 Air Squats
 - 8 Walking Lunges (cada perna)
 - 5 Romanian Deadlifts (barra vazia)

Força (30 min):

- Back Squat: 5x5 (70-75% 1RM) - descanso 2:30 min
- Romanian Deadlift: 4x8 (65-70% 1RM) - descanso 2 min
- Split Squat: 3x10 por perna - descanso 90 seg

****WOD (10 min):****

"Base Builder"

AMRAP em 10 minutos:

- 8 Kettlebell Swings (24/16 kg)
- 10 Box Step-ups (24/20")
- 12 Goblet Squats (24/16 kg)

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de quadril
- Rolo de espuma em isquiotibiais e quadríceps - 2 min cada

DIA 2 (Quarta-feira) - FOCO EM PRESS

****Intensidade:** Média**

****Aquecimento (12 min):****

- 5 min de Assault Bike
- 3 rounds:
 - 8 Push-ups
 - 10 Band Pull-aparts
 - 6 Scap Push-ups

****Força (30 min):****

- Strict Press: 5x5 (70-75% 1RM) - descanso 2:30 min
- Close-Grip Bench Press: 4x8 (65-70% 1RM) - descanso 2 min
- Weighted Dips: 3x8 (adicionar peso conforme capacidade) - descanso 2 min

****WOD (12 min):****

"Press Challenge"

4 rounds for time:

- 8 Push Press (60/40 kg)
- 12 Pull-ups
- 16 Russian Kettlebell Swings (32/24 kg)

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de ombros
- Alongamento de peito e costas - 90 seg cada

DIA 3 (Sexta-feira) - FOCO EM PUXADA E CORE

****Intensidade:** Média-Alta**

****Aquecimento (12 min):****

- 400m de corrida leve
- 3 rounds:
 - 8 Superman Hold (3 seg)
 - 10 Band Pull-aparts
 - 6 Hollow Rocks

****Força (30 min):****

- Deadlift: 5x3 (75-80% 1RM) - descanso 3 min
- Weighted Pull-ups: 4x6 (adicionar peso conforme capacidade) - descanso 2 min
- Barbell Bent-Over Row: 3x10 (65% 1RM) - descanso 90 seg

****WOD (15 min):****

"Grip Test"

For Time:

- 21-15-9
- Deadlifts (100/70 kg)
- Chest-to-Bar Pull-ups
- Toes-to-Bar

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de coluna
- Alongamento de flexores do quadril e latissimus - 2 min cada

****Recomendações de Recuperação para a Semana 1:****

- Hidratação: 3-4 litros de água por dia
- Proteína: 2g/kg de peso corporal diariamente
- Sono: 7-8 horas de sono de qualidade
- Mobilidade: 15 minutos diários focando em áreas problemáticas
- Considere banho de contraste para membros inferiores após o treino do Dia 1

SEMANA 2 - FASE DE ACUMULAÇÃO

Objetivos da Semana:

- Aumentar o volume de trabalho
- Desenvolver hipertrofia funcional
- Melhorar resistência de força

DIA 1 (Segunda-feira) - FOCO EM MEMBROS INFERIORES

****Intensidade:** Alta**

****Aquecimento (12 min):****

- 800m de corrida leve
- 3 rounds:
 - 12 Air Squats
 - 10 Walking Lunges (cada perna)
 - 8 Good Mornings (barra vazia)

****Força (35 min):****

- Back Squat: 5x6 (75-80% 1RM) - descanso 2:30 min
- Front Squat: 4x4 (75% 1RM) - descanso 2 min
- Bulgarian Split Squat: 3x12 por perna - descanso 90 seg
- Weighted Box Step-ups: 3x10 por perna (20/15 kg) - descanso 90 seg

****WOD (12 min):****

"Leg Burner"

AMRAP em 12 minutos:

- 12 Front Squats (60/40 kg)

- 15 Box Jumps (24/20")
- 18 Walking Lunges (total)

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de quadril e tornozelo
- Alongamento de isquiotibiais e quadríceps - 2 min cada

DIA 2 (Quarta-feira) - FOCO EM PRESS E PUXADA

****Intensidade:** Alta**

****Aquecimento (12 min):****

- 5 min de remo
- 3 rounds:
 - 10 Push-ups
 - 8 Band Pull-aparts
 - 6 Hollow Rocks

****Força (35 min):****

- Push Press: 5x5 (75-80% 1RM) - descanso 2:30 min
- Bench Press: 4x8 (75% 1RM) - descanso 2 min
- Weighted Pull-ups: 4x5 (adicionar peso conforme capacidade) - descanso 2 min
- Dumbbell Row: 3x12 por braço (peso moderado) - descanso 90 seg

****WOD (10 min):****

"Push Pull"

5 rounds for time:

- 5 Push Jerk (70/50 kg)
- 7 Chest-to-Bar Pull-ups
- 9 Burpees

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de ombros e punhos
- Alongamento de peito e costas - 2 min cada

DIA 3 (Sexta-feira) - FOCO EM POTÊNCIA E CORE

****Intensidade:** Média-Alta**

****Aquecimento (12 min):****

- 400m de corrida
- 3 rounds:
 - 8 Superman Hold (3 seg)
 - 10 Russian Twists
 - 6 Plank Shoulder Taps

****Força (35 min):****

- Deadlift: 5x4 (80% 1RM) - descanso 3 min
- Power Clean: 4x3 (75% 1RM) - descanso 2:30 min
- Weighted GHD Sit-ups: 3x15 - descanso 90 seg
- Hanging Leg Raises: 3x12 - descanso 90 seg

****WOD (15 min):****

"Power Endurance"

For Time:

- 5 rounds
- 5 Power Cleans (80/55 kg)
- 7 Box Jumps (30/24")
- 9 Kettlebell Swings (32/24 kg)
- 11 Toes-to-Bar

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de coluna e quadril
- Alongamento de flexores do quadril e ombros - 2 min cada

****Recomendações de Recuperação para a Semana 2:****

- Aumentar ingestão calórica em 200-300kcal nos dias de treino
- Considerar suplementação de creatina (5g diários)
- Sono: 8 horas mínimo, considere uma soneca de 20 min nos dias de treino
- Sessão de sauna ou banho quente para relaxamento muscular
- Rolos de compressão para membros inferiores após treinos intensos

SEMANA 3 - FASE DE INTENSIFICAÇÃO

Objetivos da Semana:

- Aumentar intensidade (carga)
- Focar em força máxima
- Manter volume moderado

DIA 1 (Segunda-feira) - FOCO EM FORÇA MÁXIMA INFERIOR

****Intensidade:** Alta**

****Aquecimento (15 min):****

- 5 min de Assault Bike
- 3 rounds:
 - 10 Air Squats
 - 8 Walking Lunges (cada perna)
 - 5 Romanian Deadlifts (barra vazia)
 - 5 Squat Jumps

****Força (40 min):****

- Back Squat: 5x3 (85-87% 1RM) - descanso 3 min
- Pause Squat (2 seg no fundo): 4x3 (80% 1RM) - descanso 2:30 min
- Romanian Deadlift: 3x6 (80% 1RM) - descanso 2 min
- Weighted Lunges: 3x8 por perna (30/20 kg) - descanso 2 min

****WOD (8 min):****

"Squat Capacity"

EMOM 8 minutos:

- Min 1: 3 Front Squats (85/60 kg)
- Min 2: 6 Goblet Squats (32/24 kg)
- Min 3: 9 Air Squats
- Min 4: 12 Jumping Lunges (total)

- Repita

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de quadril e tornozelo

- Rolo de espuma em quadríceps e isquiotibiais - 3 min cada

DIA 2 (Quarta-feira) - FOCO EM FORÇA MÁXIMA SUPERIOR

****Intensidade:**** Alta

****Aquecimento (15 min):****

- 5 min de remo

- 3 rounds:

- 10 Push-ups

- 8 Band Pull-aparts

- 6 Scap Push-ups

- 5 Push Press (barra vazia)

****Força (40 min):****

- Strict Press: 5x3 (85-87% 1RM) - descanso 3 min

- Bench Press: 4x3 (85% 1RM) - descanso 2:30 min

- Weighted Dips: 4x5 (adicionar peso conforme capacidade) - descanso 2 min

- Strict Weighted Pull-ups: 4x4 (adicionar peso conforme capacidade) - descanso 2 min

****WOD (10 min):****

"Upper Body Grind"

4 rounds for time:

- 5 Push Jerks (80/55 kg)

- 7 Ring Dips

- 9 Strict Pull-ups

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de ombros e punhos

- Alongamento de peito e costas - 3 min cada

DIA 3 (Sexta-feira) - FOCO EM POTÊNCIA E FORÇA

****Intensidade:**** Muito Alta

****Aquecimento (15 min):****

- 800m de corrida

- 3 rounds:

- 8 Superman Hold (3 seg)

- 10 Russian Twists

- 6 Hollow Rocks

- 5 Hang Power Cleans (barra vazia)

****Força (40 min):****

- Deadlift: 5x2 (87-90% 1RM) - descanso 3:30 min

- Power Clean: 5x2 (80-85% 1RM) - descanso 3 min

- Front Squat: 3x3 (85% 1RM) - descanso 2:30 min

- Weighted GHD Sit-ups: 3x12 (com peso) - descanso 2 min

****WOD (12 min):****

"Heavy Hitter"

For Time:

- 21-15-9

- Deadlifts (120/80 kg)
- Hang Power Cleans (80/55 kg)
- Bar Muscle-ups (ou Pull-ups + Dips se BMU não disponível)

****Recuperação:****

- 5 min de mobilidade de coluna e quadril
- Alongamento de flexores do quadril e ombros - 3 min cada

****Recomendações de Recuperação para a Semana 3:****

- Aumentar proteína para 2.2g/kg de peso corporal
- Considerar BCAA durante treinos de alta intensidade
- Sono: 8-9 horas, prioridade absoluta
- Sessão de massagem ou terapia manual no meio da semana
- Banhos de gelo para membros inferiores após o treino do Dia 1
- Considerar suplementação de magnésio antes de dormir

SEMANA 4 - FASE DE DELOAD/TESTE

Objetivos da Semana:

- Reduzir volume
- Manter intensidade em exercícios específicos
- Testar novos 1RMs
- Preparar o corpo para próximo ciclo

DIA 1 (Segunda-feira) - TESTE DE FORÇA INFERIOR

****Intensidade:**** Alta (apenas nos testes)

****Aquecimento (20 min):****

- 5 min de remo leve
- Mobilidade dinâmica - 5 min
- Preparação específica para Back Squat:
 - 5 reps com barra vazia
 - 5 reps com 40% 1RM
 - 3 reps com 60% 1RM
 - 2 reps com 75% 1RM
 - 1 rep com 85% 1RM
 - 1 rep com 90% 1RM

****Teste de Força (30 min):****

- Back Squat: trabalhar até novo 1RM (3-5 tentativas)
- Descanso completo entre tentativas

****Trabalho Complementar (15 min):****

- Front Squat: 3x3 (70% 1RM) - descanso 2 min
- Walking Lunges: 2x10 por perna (peso leve) - descanso 90 seg

****WOD (8 min):****

"Recovery Legs"

AMRAP em 8 minutos:

- 8 Goblet Squats (24/16 kg)
- 10 Box Step-ups (24/20")
- 12 Air Squats

****Recuperação:****

- 10 min de mobilidade completa de membros inferiores
- Rolo de espuma em quadríceps e isquiotibiais - 3 min cada

DIA 2 (Quarta-feira) - TESTE DE FORÇA SUPERIOR

****Intensidade:**** Alta (apenas nos testes)

****Aquecimento (20 min):****

- 5 min de Assault Bike leve
- Mobilidade dinâmica de ombros - 5 min
- Preparação específica para Strict Press:
 - 5 reps com barra vazia
 - 5 reps com 40% 1RM
 - 3 reps com 60% 1RM
 - 2 reps com 75% 1RM
 - 1 rep com 85% 1RM
 - 1 rep com 90% 1RM

****Teste de Força (30 min):****

- Strict Press: trabalhar até novo 1RM (3-5 tentativas)
- Descanso completo entre tentativas

****Trabalho Complementar (15 min):****

- Bench Press: 3x3 (70% 1RM) - descanso 2 min
- Strict Pull-ups: 3x5 (peso corporal) - descanso 90 seg

****WOD (8 min):****

"Upper Refresh"

3 rounds:

- 45 segundos de Push-ups
- 45 segundos de Ring Rows
- 45 segundos de Rest
- 45 segundos de Dumbbell Push Press (leve)
- 45 segundos de Rest

****Recuperação:****

- 10 min de mobilidade de ombros e punhos
- Alongamento de peito e costas - 3 min cada

DIA 3 (Sexta-feira) - TESTE DE POTÊNCIA

****Intensidade:**** Alta (apenas nos testes)

****Aquecimento (20 min):****

- 800m de corrida leve
- Mobilidade dinâmica - 5 min

- Preparação específica para Deadlift:

- 5 reps com 40% 1RM
- 3 reps com 60% 1RM
- 2 reps com 75% 1RM
- 1 rep com 85% 1RM
- 1 rep com 90% 1RM

****Teste de Força (30 min):****

- Deadlift: trabalhar até novo 1RM (3-5 tentativas)
- Descanso completo entre tentativas

****Trabalho Complementar (15 min):****

- Power Clean: 3x2 (70% 1RM) - descanso 2 min
- GHD Sit-ups: 2x10 - descanso 90 seg

****WOD (10 min):****

"Engine Maintenance"

For Time:

- 30 Kettlebell Swings (24/16 kg)
- 30 Box Jumps (24/20")
- 30 Wall Balls (9/6 kg)
- 30 Calorie Row

****Recuperação:****

- 10 min de mobilidade completa
- Alongamento de todo o corpo - 10 min

****Recomendações de Recuperação para a Semana 4:****

- Manter ingestão proteica alta (2g/kg de peso corporal)
- Sono: 8-9 horas, qualidade máxima
- Considerar crioterapia após os testes de força
- Sessão de sauna ou banho quente para relaxamento muscular no final da semana
- Avaliação completa de mobilidade para identificar limitações
- Planejamento do próximo ciclo com base nos novos números de 1RM

Notas Adicionais:

1. ****Ajustes de Carga:**** As porcentagens de 1RM são sugestões iniciais. Ajuste conforme necessário baseado na sensação do dia.
2. ****Progressão:**** Este programa foi desenhado para progressão sistemática, aumentando intensidade e diminuindo volume ao longo das semanas.
3. ****Nutrição:**** Mantenha ingestão calórica adequada para suportar os ganhos de força, priorizando proteínas de alta qualidade.
4. ****Monitoramento:**** Registre todos os treinos, pesos utilizados e sensações para ajustar as próximas semanas.
5. ****Próximo Ciclo:**** Após estas 4 semanas, recomendo 1 semana de recuperação ativa antes de iniciar um novo ciclo de treinamento.
6. ****Suplementação Recomendada:**** Creatina (5g/dia), proteína whey, magnésio e zinco podem

beneficiar seus objetivos de força.