



DAMA DO ESCUDO



RAFAEL CARDOSO
TREINADOR

BEM-VINDA AO PROGRAMA DE TREINO 'DAMA DO ESCUDO'!

MEU NOME É RAFAEL CARDOSO (CREF 186815-G) E ESSE É O MEU PROGRAMA DE TREINO, PENSADO PARA ATENDER A MAIORIA DAS PESSOAS, COM FOCO NO DESENVOLVIMENTO MUSCULAR COMPLETO, PROGRESSÃO DE CARGAS, CONTROLE TÉCNICO E DESCANSO INTELIGENTE.

PERIODIZAÇÃO DO TREINAMENTO



VOCÊ PODE REPETIR ESSE CICLO QUANTAS VEZES DESEJAR

VOCÊ PODE AUMENTAR, MANTER OU DIMINUIR O NÚMERO DE SÉRIES VÁLIDAS CONFORME A SUA RECUPERAÇÃO

SE EM ALGUM MOMENTO A PROGRESSÃO FICAR DIFÍCIL VOCÊ PODE:

- ALTERAR A ORDEM DOS EXERCÍCIOS
- SUBSTITUIR POR VARIAÇÕES SEMELHANTES, MANTENDO O PADRÃO DE EXECUÇÃO

PARA TREINOS PERSONALIZADOS, ENTRE EM CONTATO PARA CONSULTORIA.



RAFAEL.CARDOSO.TREINADOR



(11) 99771-1072

METODOLOGIA DE TREINO

1. MOBILIDADE

10 MINUTOS DE MOBILIDADE ANTES DE TODOS OS TREINOS (MOBILIDADE TORÁCICA, QUADRIL, TORNOZELO, OMBROS, PUNHOS E ESCÁPULA)

2. SÉRIE DE AQUECIMENTO

ESSAS SÉRIES SERÃO FEITAS NO PRIMEIRO EXERCÍCIO DE CADA SESSÃO DE TREINO. FAZER DE 10 A 15 REPETIÇÕES COM UMA CARGA LEVE, BEM LONGE DA FALHA CONCÊNTRICA, COM DESCANSOS DE 1 MINUTO E MEIO.

3. SÉRIES PREPARATÓRIAS

ESSAS SÉRIES PREPARAM A MUSCULATURA PARA AS SÉRIES VÁLIDAS A FIM DE ENCONTRAR A CARGA MÁXIMA.

SÃO REALIZADAS DE 3 A 4 REPETIÇÕES, PROGREDINDO A CARGA, COM DESCANSOS DE 2 MINUTOS ENTRE AS SÉRIES.

4. SÉRIES VÁLIDAS

SÃO SÉRIES FEITAS COM A CARGA IDEAL PARA 8 REPETIÇÕES, MANTENDO CONTROLE TOTAL DO MOVIMENTO.

ATINJA A FALHA CONCÊNTRICA APENAS NA ÚLTIMA SÉRIE.

AUMENTE OU DIMINUA O NÚMERO DE SÉRIES CONFORME SUA RECUPERAÇÃO SEMANAL.

EXPLICANDO A PROGRESSÃO DE CARGA

QUANDO ATINGIR 12 REPETIÇÕES COM A MESMA CARGA, AUMENTE O PESO EM 1KG A 2KG.

AUMENTOU O PESO? VOLTE A EXECUTAR COM 8 REPETIÇÕES, E REINICIE O PROCESSO DE PROGRESSÃO.

ASSIM VOCÊ PROGRIDE COM SEGURANÇA E EFICIÊNCIA AO LONGO DAS SEMANAS.

EXECUÇÃO CONTROLADA

FASE EXCÊNTRICA (DESCIDA): CONTROLADA

FASE CONCÊNTRICA (SUBIDA): RÁPIDA, MAS COM TÉCNICA



ESTRUTURA DA METODOLOGIA

SEMANAS 1 A 4: TREINO COM PROGRESSÃO

SEMANA 5: DELOAD (REDUZIR 50% DA CARGA E DAS SÉRIES)

SEMANAS 6 A 9: RETOMA A PROGRESSÃO COM MAIS FORÇA

ESTRUTURA SEMANAL

VOCÊ PODE SEGUIR A SEMANA DE TREINOS DAS SEGUINTE MANEIRAS:

3 DIAS DE TREINO E 1 DE DESCANSO / 2 DIAS DE TREINO E 1 DE DESCANSO



2 DIAS DE TREINO E 1 DE DESCANSO / 3 DIAS DE TREINO E 1 DE DESCANSO



3 DIAS DE TREINO E 1 DE DESCANSO



ESSES MODELOS SEMANAIS SÃO OPCIONAIS. FAÇA O QUE MELHOR SE ENCAIXA NA SUA SEMANA, MANTENDO A SEQUÊNCIA DOS MÚSCULOS TREINADOS.



QUADRÍCEPS + PANTURRILHAS



1. AGACHAMENTO (LIVRE, SMITH)

- 2 séries de aquecimento.
- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Pés afastados na linha do quadril. Desça controlando. Os joelhos devem passar a linha dos pés. Agache profundo como a posição de cócoras.



2. LEG PRESS



- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Escápulas juntas uma a outra peito cheio, desça controlando com a maior amplitude possível, empurre sem estender totalmente os joelhos.

3. AFUNDO

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Estenda os joelhos sem trancos e balanço, leve o peso para cima contraindo o Quadríceps e desça controle a excêntrica.



4. CADEIRA EXTENSORA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Estenda os joelhos sem trancos ou balanços. Leve o peso para cima, contraindo o Quadríceps e desça controle a excêntrica.



5. PANTURRILHA EM PÉ



- 2 a 3 séries preparatórias

3 séries válidas.

Modo de execução: Eleve os calcanhares ao máximo e desça alongando ao máximo controladamente.

6. PANTURRILHA SENTADA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Eleve os calcanhares ao máximo e desça alongando ao máximo controladamente.



RAFAEL CAR
TREINADOR



COSTAS + BÍCEPS



1. PUXADA FRENTE (PULLEY)

- 2 séries de aquecimento.
- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Alongue a dorsal, colocando o ombro perto das orelhas, sem estender totalmente os braços (cotovelos semiflexionados). Abaixе suas escápulas e depois puxe a barra com os cotovelos para frente (em direção às suas costelas). A barra vai em direção ao peito, mas não precisa encostar.



2. REMADA MÁQUINTA OU COM BARRA ABERTA



- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Contraia uma escápula contra a outra e depois puxe a barra em direção ao peito. Alongue a dorsal sem estender totalmente os cotovelos.

3. REMADA BAIXA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Cotovelo rente ao corpo. Contraia uma escápula contra a outra e depois puxe a barra em direção ao umbigo. Alongue a dorsal sem estender totalmente os cotovelos.



4. CRUCIFIXO INVERSO (POSTERIOR DE OMBROS)

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Braços semi-flexionados. Abra lateralmente.



5. PULLDOWN



- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Puxar como se fosse encostar nas coxas, fazendo movimento de arco. Mantenha os braços semiflexionados, contraindo as escápulas.

6. ROSCA DIRETA

- 1 a 2 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Flexione os cotovelos até o peito, cotovelos fixos.



7. ROSCA SCOTT



- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Braço bem apoiado, movimento concentrado, sem impulsos. Suba contraindo e desça devagar.





GLÚTEOS



1. LEVANTAMENTO TERRA

- 2 séries de aquecimento.
- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Posicione os pés perto da barra, flexione os joelhos e desça o quadril. Deixe as escápulas contraídas. Suba empurrando o chão enquanto contrai o glúteo. Desça mantendo o tronco levemente inclinado à frente.



2. BÚLGARO



- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Pé de trás elevado, desça jogando o glúteo para trás e suba em diagonal para frente.

3. CADEIRA ABDUTORA 45 GRAUS

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Posicione as pernas em 45 graus. Seu corpo ficará com se fosse em pé mas com joelho flexionados. Use um step atrás se necessário.



4. GLÚTEO NA POLIA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Deixe o corpo ereto, empina o glúteo e mantenha o corpo estável. Faça com a perna estendida. Puxe para trás. O movimento é curto na concêntrica (momento de puxar para trás) e volte devagar alongando o glúteo.



PEITO, OMBRO E TRÍCEPS



1. SUPINO INCLINADO



- 2 séries de aquecimento.
- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Cotovelos abaixo da linha dos ombros. As Fibras superiores do peito são em uma diagonal, portanto não deixe o cotovelo alto e nem muito fechado.

2. VOADOR MÁQUINA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Una os braços à frente com as escapulas contraídas. Volte controlando o movimento.



3. DESENVOLVIMENTO FRONTAL

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Cotovelos levemente à frente. Subir até a linha da cabeça, mantendo postura ereta. Excêntrica controlada e subida firme.



4. ELEVAÇÃO LATERA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Escápulas juntas, elevar com cotovelos levemente acima das mãos.



5. TRÍCEPS FRANCÊS

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Braço acima da cabeça, descer o halter flexionando o cotovelo e subir com controle. Fechar os cotovelos na descida, abrir levemente na subida.



6. TRÍCEPS NO PULLEY

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Cotovelos juntos ao corpo, puxar abrindo as mãos para frente no final do movimento. Escápulas juntas e contração no final.





GLÚTEOS, POSTERIOR E PANTURRILHAS



1. ELEVAÇÃO PÉLVICA

- 2 séries de aquecimento
- 2 a 3 séries preparatórias

3 séries válidas.

Modo de execução: Apoie as costas, posicione os pés abduzidos (pontas dos pés levemente abertos), desça profundamente e suba contraindo glúteos.



2. STIFF



- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Joelhos semi-flexionados, quadril jogado para trás. Descça com a barra perto da canela até sentir alongamento dos posteriores. Suba contraindo o glúteo.

3. CADEIRA FLEXORA

- 2 a 3 séries preparatórias até carga para 8 a 12 repetições.

3 séries válidas.

Modo de execução: Puxar os calcanhares até próximo do glúteo. Controlar a volta.



4. MESA FLEXORA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Puxar os calcanhares em direção ao glúteo. Manter o glúteo contraído e colado ao banco.



5. ABDUÇÃO NA POLIA

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Mantenha o corpo ereto e estável. Posicione a perna em que o cabo está preso atrás, a outra cruza por cima do cabo. Abra a perna lateralmente.



6. PANTURRILHA EM PÉ

- 2 a 3 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Eleve os calcanhares ao máximo. Desça alongando ao máximo controladamente.



7. PANTURRILHA SENTADA

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Eleve os calcanhares ao máximo. Desça alongando ao máximo controladamente.



