



GUERREIRO VIKING



RAFAEL CARDOSO
TREINADOR



BEM-VINDO AO PROGRAMA DE TREINO 'GUERREIRO VIKING'!

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.

O PROGRAMA TEM DURAÇÃO DE **9 SEMANAS** SENDO DIVIDAS ENTRE:

4 SEMANAS DE TREINO
1 SEMANA DE DELOAD
(REDUÇÃO DE CARGA E VOLUME)
+4 SEMANAS DE TREINO

VOCÊ PODE REPETIR ESSE CICLO QUANTAS VEZES DESEJAR

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.

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



NESSE MODELO DE SEMANA, OS DIAS DE DESCANSO SERÃO SEMPRE FIXOS. O QUE MUDA É O MÚSCULO TREINADO. EX.: NESSE MODELO, O MÚSCULO QUE NÃO FOI TRABALHADO DUAS VEZES NA SEMANA, SEMPRE INICIARÁ A SEMANA SEGUINTE. MANTENHA SEMPRE A ORDEM PPL.

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



NESSE MODELO DE SEMANA, OS DIAS DE DESCANSO SERÃO SEMPRE FIXOS. O QUE MUDA É O MÚSCULO TREINADO. EX.: NESSE MODELO, O MÚSCULO QUE NÃO FOI TRABALHADO DUAS VEZES NA SEMANA, SEMPRE INICIARÁ A SEMANA SEGUINTE. MANTENHA SEMPRE A ORDEM PPL.

3 DIAS DE TREINO E 1 DE DESCANSO



NESSE MODELO DE SEMANA, OS DIAS DE DESCANSO NÃO SERÃO FIXOS. MANTENHA SEMPRE A ORDEM PPL.



PUSH



1. SUPINO INCLINADO COM HALTERES OU MÁQUINA

- 2 séries de aquecimento com peso leve, longe da falha.
- 2 a 3 séries preparatórias com peso médio, até atingir carga para 8 repetições com esforço.

2 séries válidas.

Descanso: 1min30 (preparatórias), 2 a 4min (válidas).

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



2. Crossover POLIA RETA OU VOADOR MÁQUINA



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

2 séries válidas.

Modo de execução: Cotovelos semiflexionados, trazer as mãos à frente sem cruzar, mantendo escápulas estabilizadas.

3. Crossover POLIA ALTA

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

2 séries válidas.

Modo de execução: Puxar de cima para baixo em movimento de arco, encontrando as mãos à frente. Braços semiflexionados durante todo o movimento.



4. DESENVOLVIMENTO FRONTAL COM HALTERES OU MÁQUINA

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

2 séries válidas.

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



5. ELEVAÇÃO LATERAL NA POLIA ALTA DO JOELHO OU HALTERES



- Carga para 8 a 12 repetições.

3 séries válidas.

Modo de execução: Escápulas juntas, elevar com cotovelos levemente acima das mãos. Evitar ativar o trapézio.

6. TRÍCEPS FRANCÊS COM HALTER UNILATERAL

- 1 série preparatória até carga para 8 a 12 repetições.

3 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.



7. TRÍCEPS PULLEY COM CORDA



- 1 série preparatória até carga para 8 a 12 repetições.

3 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.





PULL



1. PUXADA FRENTE (PULLEY FRENTE)

- 2 séries de aquecimento com peso leve.
- 2 a 3 séries preparatórias até carga para 8 repetições.

3 séries válidas.

Descanso: 1min30 (preparatórias), 2 a 4min (válidas).

Modo de execução: Deixar o cabo alinhado, descer

reto sem deitar o corpo, cotovelos para frente, iniciar o movimento contraindo as escápulas para baixo, voltar controlando e alongando bem a dorsal. e alongando bem a dorsal.



2. REMADA CURVADA PRONADA



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

3 séries válidas.

Modo de execução: Flexione levemente os joelhos e incline o tronco para frente, mantendo as costas retas e o abdômen contraído. Contrair as escápulas, puxando a barra na altura do umbigo.

3. REMADA BAIXA (TRIÂNGULO)

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

3 séries válidas.

Modo de execução: Puxar na direção do umbigo com cotovelos bem baixos passando perto do corpo. Contrair as escápulas antes de puxar.



4. CRUCIFIXO INVERSO (POSTERIOR DE OMBROS)

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas. Entre 8 a 12 repetições.

Modo de execução: Braços levemente flexionados, abrir os braços contraindo os ombros posteriores, evitando puxar com as costas.



5. PULLDOWN



- 1 a 2 séries preparatórias.

3 séries válidas. Entre 8 a 12 repetições.

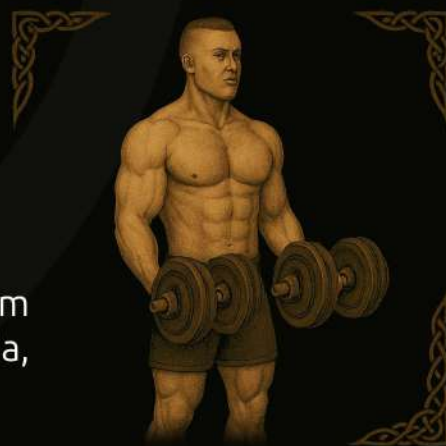
Modo de execução: Puxar como se fosse encostar nas coxas, com movimento de arco, mantendo os braços semiflexionados e contraindo as escápulas.

6. ROSCA DIRETA COM BARRA W OU HALTERES

- 1 a 2 séries preparatórias.

3 séries válidas. Entre 8 a 12 repetições.

Modo de execução: Cotovelos colados ao corpo, sem mover durante o movimento. Contrair bem na subida, alongar controlando na descida.



7. ROSCA SCOTT



- 1 a 2 séries preparatórias.

3 séries válidas. Entre 8 a 12 repetições.

Modo de execução: Braço bem apoiado, movimento concentrado, sem impulso. Subir contraindo e descer devagar.





LEGS



1. AGACHAMENTO LIVRE OU SMITH

- 2 séries de aquecimento com peso leve.
- 2 a 3 séries preparatórias até carga para 8 repetições.

2 séries válidas.

Descanso: 1min30 (preparatórias), 2 a 4min (válidas).

Modo de execução: Pés afastados confortavelmente, joelhos devem ultrapassar a ponta dos pés. Agachar profundamente, manter tronco firme, escápulas juntas.



2. LEG PRESS 45°



- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Pés afastados na largura dos ombros, pontas dos pés levemente abertas. Descer até encostar as pernas no corpo sem tirar o glúteo do banco.

3. AFUNDO

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

Modo de execução: Uma perna à frente e outra atrás. Flexionar até o joelho de trás quase tocar o chão. Tronco levemente inclinado para frente.



4. CADEIRA EXTENSORA

- 1 a 2 séries preparatórias.

3 séries válidas. Entre 8 a 12 repetições.

Modo de execução: Subir até a extensão completa sem dar tranco, contrair o quadríceps e controlar na descida.



5. CADEIRA FLEXORA

- 1 a 2 séries preparatórias.

3 séries válidas.

Modo de execução: Puxar os calcanhares até próximo do glúteo. Controlar a volta e manter contato com o assento. Evitar ativar o trapézio.

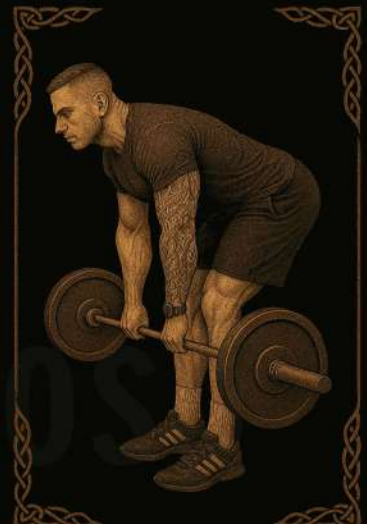


6. STIFF COM HALTERES OU BARRA

- 2 a 3 séries preparatórias.

2 séries válidas.

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



8. PANTURRILHA SENTADO

- 4 séries de 15 repetições.

Modo de execução: Alongar e contrair ao máximo.
Na última série, levar até a falha.



9. PANTURRILHA EM PÉ



- 4 séries de 15 repetições.

Modo de execução: Igual ao anterior, com joelhos estendidos.
Evitar ativar o trapézio.



RAFAEL CARDOSO