



O GUIA DEFINITIVO DA MUSCULAÇÃO

2º Edição: Revisado e Ampliado

**CONTEÚDO EXCLUSIVO PARA
MEMBROS DO SITE**

INTRODUÇÃO

Bem-vindo ao universo fitness.

Independentemente do motivo - saúde ou estético - parabéns por tomar a iniciativa de adotar uma rotina saudável. Agora você sentirá uma onda de energia positiva em seu corpo, resultado da atividade física.

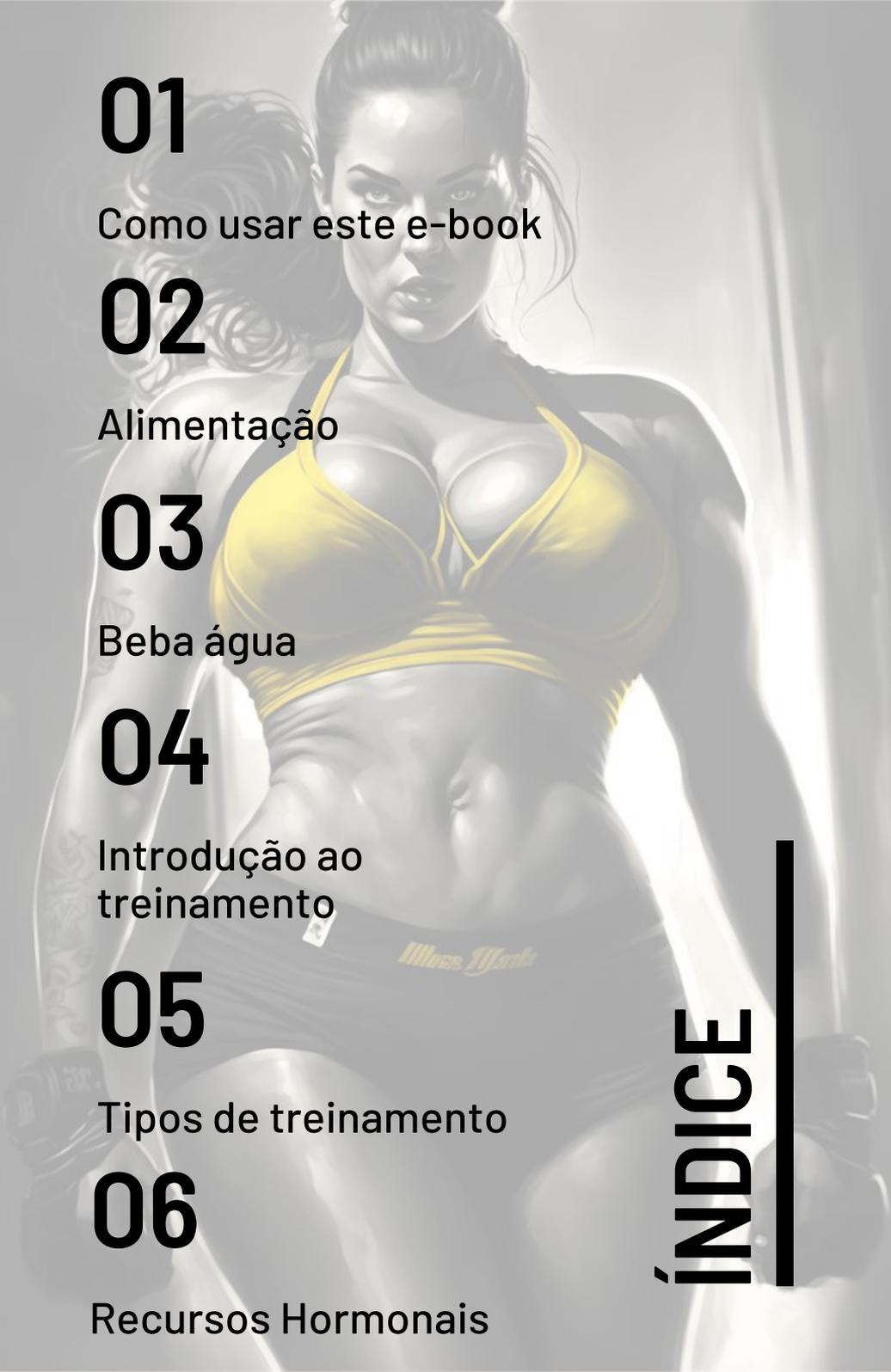
Este e-book foi desenvolvido para oferecer informações valiosas e de qualidade, para ser revisado repetidamente e solidificar seus conhecimentos.

Nós incluímos muitos detalhes para que você possa obter o máximo de proveito dos seus treinamentos e atingir seus objetivos.

Essa 2ª Edição ampliamos alguns capítulos de acordo com as sugestões recebidas por vocês leitores e incluímos diversas informações atualizadas.

Observe que o objetivo deste e-book não é substituir profissionais de qualquer área, mas sim fornecer informações completas sobre as nuances relacionadas ao alcance de objetivos no fitness.





01

Como usar este e-book

02

Alimentação

03

Beba água

04

Introdução ao
treinamento

05

Tipos de treinamento

06

Recursos Hormonais

ÍNDICE

CAPÍTULO 1

Como usar este e-book

Estruturamos este e-book com capítulos claros e fáceis de seguir, para garantir uma experiência de leitura envolvente e agradável.

Cada seção foi pensada para ser compreendida por iniciantes e intermediários na musculação, além de aqueles que procuram orientação sobre este assunto.

Nós evitamos o uso de termos técnicos e jargões, a fim de tornar o conteúdo acessível para todos. Mesmo se você já for um praticante avançado, poderá encontrar novas informações úteis aqui.

Cada capítulo aborda uma etapa dentro desse universo que identificamos um maior grau de dificuldade das pessoas.

Incluímos também um tópico sobre anabolizantes. Apesar de não incentivarmos o seu uso, acreditamos ser importante informar sobre os efeitos colaterais e os perigos envolvidos.

Lembre-se sempre de seguir as recomendações médicas e ter um acompanhamento profissional nas suas atividades



CAPÍTULO 2

Alimentação

CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

06

Você já deve ter ouvido muitas pessoas falando sobre a importância da alimentação na musculação, mas é hora de você sentir a verdadeira magnitude disso.

A alimentação é tão importante quanto o próprio treino e pode ser a chave para alcançar resultados sérios e duradouros.

Imagine uma pirâmide, a alimentação é o alicerce que sustenta todas as outras camadas. É a base para a construção de uma forma física forte e saudável.

Os alimentos que ingerimos desempenham um papel vital na nossa aparência e bem-estar.

Enquanto o exercício é importante, a nutrição tem um impacto ainda maior na nossa forma física.

Hoje em dia, a tendência é se concentrar na alimentação saudável como o objetivo principal do condicionamento físico.

Quando hábitos alimentares saudáveis se tornam um estilo de vida, não só nos sentimos mais saudáveis e felizes, mas também conseguimos reduzir a gordura corporal, aumentar nossa autoestima e prevenir doenças.

Estudos comprovam que a alimentação saudável é a parte mais importante de qualquer programa de condicionamento físico.



PIRÂMIDE ALIMENTAR:



ALIMENTOS ENERGÉTICOS EXTRAS
ALIMENTOS CONTRUTORES
ALIMENTOS REGULADORES
ALIMENTOS ENERGÉTICOS

Médicos estão cada vez mais ensinando hábitos alimentares saudáveis como uma forma de melhorar a saúde geral, combatendo a obesidade e as doenças relacionadas.

Agora, imagine a sua própria pirâmide. A alimentação saudável é o alicerce para a construção de um corpo forte e saudável. Acompanhe-nos na próxima página e veja como construir sua própria pirâmide de saúde.

CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

Grupo 1: Carboidratos:

Representa a base da pirâmide, indicando os alimentos que fornecem energia, pois ao serem consumidos os carboidratos são convertidos em açúcar no sangue.

O consumo na forma integral é recomendado pelo número de fibras, vitaminas e minerais que deixam essa absorção mais lenta.

As principais fontes de carboidrato são: arroz, pão, batata, massa, mandioca, cereais, etc.

Grupo 2: Verduras e Legumes:

Está acima da base da pirâmide, representando as fontes de fibras, vitaminas e minerais que ajudam no controle e funcionamento do corpo. O consumo de verduras e legumes melhora o hábito intestinal.

Alguns alimentos deste grupo são: brócolis, couve, repolho, abobrinha, etc.

Grupo 3: Frutas:

As frutas estão ao lado das verduras e legumes, representando outro tipo de fonte de fibras, vitaminas e minerais. A frutose (açúcar da fruta) aumenta o nível de açúcar no sangue de forma rápida.

Alguns exemplos de frutas são: abacaxi, maçã, banana, kiwi, caju, acerola, etc.

CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

Grupo 4: Leite e derivados

Localizado na parte intermediária da pirâmide, o leite e seus derivados são uma excelente fonte de cálcio, que é essencial para a constituição óssea e dos dentes.

Além disso, também fornecem proteínas ao organismo.

Os principais alimentos deste grupo são: queijo, leite, iogurtes, etc.

Grupo 5: Carnes e Ovos

Assim como os leites e derivados, este grupo está na parte intermediária da pirâmide e representa a fonte de proteína de origem animal.

Os alimentos deste grupo têm como característica serem ricos em ferro e vitaminas B6 e B12, prevenindo anemias.

Os principais alimentos deste grupo são: peixe, frango, carne, ovos, etc.



6 ALIMENTOS

QUE AJUDARÃO NO CRESCIMENTO DA MASSA MAGRA



OVOS



CARNES MAGRAS



BANANA



BATATA DOCE



PEIXE



PEITO DE FRANGO



1) CARNES MAGRAS

São essenciais para este tipo de dieta pois são fontes de múltiplas propriedades benéficas para o crescimento muscular como ferro, zinco, vitaminas do complexo B, aminoácidos e proteínas.

Vale lembrar que as proteínas são a matéria prima para obtenção de massa magra, porém, nem todas as proteínas são iguais, o que ressalta a importância de um cardápio diversificado.

2) PEITO E FRANGO

Famoso entre as dietas fitness por conter um alto teor de proteínas e baixo valor calórico. Incluir o peito de frango nas refeições auxilia a manutenção e reparação muscular, assim como equilibra o peso.

3) BANANA

Frutas são da mesma forma indispensáveis para quem busca aumentar o ganho de massa magra. Porém a banana merece uma atenção especial na dieta.

Ela fornece energia de forma rápida e também é de fácil digestão. É rica em vitaminas e minerais, junção igualmente favorável para redução de câmbios, cansaço, manutenção muscular e melhor performance durante os treinos.

4) PEIXES

São ricos em ômega-3, proteínas, e ácidos. Consumir peixes melhora o metabolismo ao mesmo tempo em que a gordura boa presente nesse alimento é responsável por impulsionar a produção de hormônios que aceleram o crescimento muscular.

5) BATATA DOCE

Este alimento é bem conhecido por quem investe em melhores resultados para os treinos, isso pois, a batata doce detém carboidrato de baixo índice glicêmico, bem como, favorece o desempenho durante os exercícios e ajuda a preservar os ganhos musculares.

6) OVOS

As proteínas presentes nos ovos são de altíssima qualidade e ainda contêm também aminoácidos, ferro, e vitaminas A,D,K

5 ALIMENTOS

QUE AJUDARÃO NA PERDA DE GORDURA:



OVOS



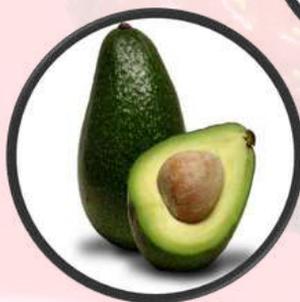
AVEIA



FEIJÃO



NOZES



ABACATE

CAPÍTULO 2: ALIMENTAÇÃO

1. Ovos

Em um estudo com 21 homens, foi comparado os efeitos de comer ovos ou comer um bagel no café da manhã.

Descobriu-se que os homens que haviam tomado o café da manhã com ovos comiam muito menos na próxima refeição e nas 24 horas seguintes do que aqueles que haviam tomado o café da manhã com bagel.

2. Aveia

Um estudo envolvendo 47 adultos analisou diferenças de apetite, saciedade e ingestão de refeições após os participantes comerem aveia, em oposição a um cereal de café da manhã.

Depois de comer aveia, os participantes sentiram-se mais cheios e com menos fome do que depois de comer o cereal.

Além disso, a ingestão de calorias no almoço foi menor depois de comer aveia do que depois de comer cereais matinais.

3. Feijão, grão de bico, lentilha e ervilha

Eles podem influenciar a perda de peso devido ao seu efeito na saciedade, bem como ao seu teor de proteínas e fibras.

Dietas de perda de peso que os incluíam resultaram em perda de peso significativamente maior do que aquelas que não o fizeram.

4. Nozes

Um estudo envolvendo mulheres com sobrepeso e obesas comparou uma dieta de perda de peso suplementada com 50 gramas (g) de amêndoas por dia com uma dieta de perda de peso que não incluía nozes.

Após 3 meses, as mulheres no grupo de amêndoas perderam significativamente mais peso do que as mulheres no grupo sem nozes.

As mulheres do grupo das amêndoas também tiveram reduções muito maiores no tamanho da cintura, índice de massa corporal (IMC), colesterol total, triglicerídeos e açúcar no sangue.

5. Abacates

Um estudo realizado com adultos americanos descobriu que as pessoas que consumiam abacate pesavam significativamente menos e tinham um IMC menor do que aquelas que não consumiam.

CAPÍTULO 3

Beba água



www.academiacentralfitness.com.br

CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

A IMPORTÂNCIA DE BEBER ÁGUA ANTES, DURANTE E APÓS O EXERCÍCIO

Se o assunto é resultado nos treinos não pode faltar o tema hidratação. Sim, se você acha que se hidratar é coisa de comercial de youtube está enganado.

Dependemos da água para sobreviver.

Cada célula, tecido e órgão precisa de água para funcionar. Nosso corpo usa a água para regular a temperatura do corpo, ajudar na digestão, transportar nutrientes, lubrificar as articulações e remover resíduos.

A água é necessária para uma boa saúde e um forte desempenho na academia ou ao treinar em qualquer lugar. Perdemos água ao longo do dia, não só de ir ao banheiro, mas de suar e respirar! Perdemos água ainda mais rápido quando o tempo estiver quente ou estivermos fisicamente ativos, por isso precisamos reabastecer para manter a hidratação.

Nosso corpo tem maneiras de nos dizer quando está desidratado, mas não devemos esperar por esses sinais. Beba água durante todo o dia e aumente a ingestão de água durante a atividade física, quando estiver quente ou se sentindo mal.

Mas se você estiver vendo alguns dos sinais abaixo, talvez já esteja precisando beber um pouco mais:

- Boca seca
- Dores de cabeça
- Dormir mal
- Fadiga
- Mau desempenho
- Falta de concentração
- Pele ruim
- Urina mais escura que o normal

Você sofre de câibras musculares, tonturas ou fadiga após o exercício?

Em uma hora de exercício, o corpo pode perder mais de $\frac{1}{4}$ de sua água. A desidratação leva à fadiga muscular e à perda de coordenação.

Sem um suprimento adequado de água, o corpo não terá energia e os músculos poderão sofrer câibras. Então, beba antes, durante e depois de um treino.

CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

O tecido muscular magro contém mais do que 75 % de água, de modo que quando o corpo é curto em H₂O, músculos são mais facilmente fatigados. Manter-se hidratado ajuda a evitar o declínio no desempenho, força, potência, capacidade aeróbica e anaeróbica durante o exercício.

Portanto, quando seus músculos estiverem cansados demais para terminar um treino, pegue um copo de água antes de voltar a ele. Você sabia que o coração deve trabalhar mais para obter sangue para os músculos que trabalham? Quando não há água suficiente no sangue, o volume e a pressão sanguínea diminuem, resultando em tonturas e fadiga.

ENTÃO, QUER OLHAR, SENTIR E TREINAR MELHOR?

BEBA MAIS ÁGUA

A água está diretamente ligada aos seus ganhos musculares por diversos fatores. Se a aptidão é importante para você, é provável que haja várias rotinas e disciplinas a serem seguidas todos os dias em nome da construção muscular - uma certa quantidade de tempo gasto com exercícios, uma dieta específica, uma ingestão definida de vitaminas, calorias e proteína, etc. Mas o que geralmente é esquecido na lista cheia de hábitos saudáveis é o consumo de água.

Um nutriente vital que compõe 2/3 do nosso corpo, a água é crucial para a construção e desenvolvimento de músculos fortes.

Confira abaixo uma lista de pelo menos oito benefícios que a água vai trazer para você com relação aos seus treinos na academia

1. A água ajuda na manutenção e no equilíbrio dos fluidos corporais.

Nossos corpos são compostos de 60% de água. Beber água durante todo o dia ajuda a manter esses fluidos e garante que estamos controlando nossos 60%.

2. A água ajuda no controle de calorias.

A água potável é usada como uma estratégia de perda de peso, pois ajuda você a se sentir cheio mais rapidamente, fazendo com que você consuma menos calorias.

Além disso, comer alimentos com maior teor de água exigirá um processo de digestão mais lento, fazendo com que você se sinta mais cheio por mais tempo.

CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

ÁGUA COM GÁS

Essa água com gás que eu vou falar aqui é aquela água com gás sem sabor, sem adoçante, sem nada. Não é aquela falsa água com gás com sabor de limão, com sabor de abacaxi, e assim por diante.

A verdade que essas com sabores são refrigerantes sem açúcar, mas com adoçante e com vários compostos químicos. São bem diferentes da água com gás que Vamos falar aqui ok?

QUANTIDADE DE CALORIAS

A água com gás nada mais é do que a água com CO₂, logo ela é caloria zero. a água com gás continua sem nenhuma caloria, como a água normal do filtro, da garrafa mineral que você bebe.

Ela Continua sendo água da mesma forma, então em termos de caloria, a água puramente ter gás, não acrescenta caloria, e por isso ela não faz engordar, ela não aumenta glicemia, ela não mexe na secreção de insulina, nada disso.

ÁGUA COM GÁS E A CELULITE

Muitas mulheres tem pânico de tomar refrigerante e água com gás por achar que terão mais celulites, já que existe uma associação do gás com a formação de celulite.

Na verdade, o refrigerante dá a celulite pela quantidade de açúcar que está presente nele, que vai fazer com que você inflame mais, sem contar o depósito de gordura que é aumentado.

Como o refrigerante é fonte de um açúcar abundante vai fazer com que você tenha muito pico de glicemia, e um pico muito grande de insulina, que vai fazer com que você acumule tudo em forma de gordura.

Entretanto, a água com gás não tem nada a ver com isso, ela não vai te dar mais celulite, Mas também ela não vai resolver a questão da celulite. Nesse caso ela acaba sendo neutra, não precisa se preocupar.

ÁGUA COM GÁS AJUDA A EMAGRECER

Então será que a água com gás pode te ajudar a emagrecer? Pode. Se você substituir o refrigerante normal do dia a dia, lotado de açúcar, pela água com gás, sem dúvida você vai ter uma diminuição na ingestão de caloria do seu dia a dia.

Sem contar também que a água tem p gás que lembra um pouco as bolinhas do refrigerante então, se você bota uma rodela de laranja ou de limão, ou de lima dentro, dá um saborzinho, umas folhinhas de hortelã fica uma maravilha.

CAPÍTULO 3: BEBA ÁGUA

Portanto, sim, substituir o refrigerante por uma água com gás flavorizado, ou mesmo a água com gás pura que você comprar num restaurante, onde quer que você for almoçar, te ajuda sim a emagrecer nesse sentido.

Tente lembrar que como a água tem gás, se você tiver uma probabilidade maior de produzir gás intestinal, terá mais flatulência.

Poderá dar uma distensão abdominal momentânea, até você eliminar esses gases, você poderá sentir meio inchado, meio empanzinado, e parecerá que você engordou.

Da mesma forma, como ela ocupa mais espaço pelo gás, isso pode te ajudar porque vai ocupar um espaço ali no seu estômago, e vai comer menos comida.

QUAL ÁGUA COM GÁS ESCOLHER

A melhor água com gás para você escolher é aquela água com gás básica, transparente, sem sabor, não inventa muito. Se tiver aroma de maracujá, de abacaxi, já sabe que vai ter corante, conservante, acidulante, estabilizante, e será tipo um refrigerante, que não é água com gás.

A água com gás tem que ser que nem a água: sem gosto, sem cheiro, sem sabor, mas com gás. Essa água é a melhor água para você consumir.

CONTRA INDICAÇÕES DE ÁGUA COM GÁS

Como tudo na vida, tem. Se você tiver histórico de úlcera ou de gastrite, terá mais sensibilidade gástrica-intestinal, pode ser que esse leve ácido do gás carbônico, do monóxido de carbônico, dióxido de carbônico, que é o CO₂, pode te dar um certo desconforto, então isso aí é para você avaliar individualmente.

Se você tem síndrome do intestino irritável, qualquer doença inflamatória intestinal, esse gás em excesso produzido no seu intestino fatalmente vai te incomodar.

Além disso, se você normalmente já produz muitos gases, tem muita flatulência, tem muita dificuldade em expelir os gases, não vai inventar de tomar água com gás, porque você vai ficar com mais gás ainda e vai ser pior para você.

CAPÍTULO 4

Introdução ao Treinamento



www.academiacentralfitness.com.br

Antes de começarmos esse capítulo devemos começar dizendo que esse e-book não tem o intuito de substituir nenhum tipo de curso, ou muito menos bibliografia, ok? A ideia aqui não é formar, mas sim informar.

Portanto, escolhemos as palavras que são mais acessíveis para o grande público, de forma a obter um melhor entendimento por parte da maioria das pessoas, tanto leigos quanto entendidos. Feito esse esclarecimento, vamos ao capítulo.

O treinamento com pesos é um exercício organizado no qual os músculos do corpo são forçados a se contrair sob tensão usando pesos, peso corporal ou outros dispositivos, a fim de estimular o crescimento, a força, e a resistência. O treinamento com pesos também é chamado de 'treinamento de resistência' e 'treinamento de força'.

A base do sucesso do treinamento com pesos é uma combinação de fatores, às vezes chamada de FITT.

Frequência de treinamento - Com que frequência

Intensidade do treinamento - Quão difícil

Tempo gasto - tempo da sessão

Tipo de exercício - Quais exercícios

Uma compreensão de seus músculos e como eles funcionam é essencial para o treinamento de força.

Existem dois tipos de contração muscular:

A) Contrações isométricas: o músculo não se alonga. Um exemplo disso é empurrar contra uma parede.

B) Contrações isotônicas: o músculo diminui e aumenta. A fase de encurtamento é chamada de contração "concêntrica" e a fase de alongamento é a contração "excêntrica".

Um exemplo é uma curvatura do braço do halter em que o músculo diminui à medida que você aumenta o halter (concêntrico) e aumenta quando diminui (excêntrico).

Contrações excêntricas são principalmente o que lhe dá dores musculares. As contrações musculares estão relacionadas aos movimentos articulares. Quatro movimentos articulares importantes são flexão e extensão, abdução e adução.

Flexão é quando você diminui o ângulo na articulação. Um exemplo é o movimento ascendente de uma curvatura do braço que diminui o ângulo na articulação do cotovelo.

A extensão é um movimento oposto, ou seja, aumentar o ângulo enquanto diminui o peso.

O rapto está afastando uma parte do corpo do meio do corpo no plano lateral. Um exemplo é levantar uma perna para o lado do corpo.

A adução está trazendo a parte do corpo para a linha média do corpo.

Grupos Musculares

Os principais grupos musculares de interesse que compõem o corpo humano são:

- Abdominais
- Adutores (parte interna da coxa)
- Músculos dorsais (parte traseira do meio)
- Ombros
- Extensores de braço
- Extensores de punho
- Glúteos (glúteos)
- Flexores de braço
- Flexores de punho
- Fixadores escapulares (omoplata),
- Flexores da coxa (isquiotibiais)
- Músculos lombares (região lombar)
- Surae (panturrilha)
- peitorais (peito)
- Quadríceps (parte anterior da coxa)
- Trapézio (parte superior das costas).

Os principais grupos musculares são os braços, ombros, peito, costas, pernas, nádegas e abdômen. Você pode atingir todos os principais grupos musculares em uma sessão com vários exercícios, ou dividi-los em sessões separadas.



Construindo Força

Força, tamanho e resistência dos músculos são construídos pelo princípio da sobrecarga. Isso implica levantar pesos cada vez mais pesados ou aumentar o volume de horas extras de trabalho.

A força, em oposição ao aumento do tamanho muscular (chamado hipertrofia), é construída treinando o sistema neuromuscular e a interação entre os nervos e os músculos, em vez da anatomia muscular, do tamanho e da constituição das fibras musculares.

Pesos mais pesados, com menos repetições e descanso mais longo, são empregados para priorizar a força.

Como regra geral, músculos maiores o tornarão mais forte, mas provavelmente não mais forte do que alguém que treina para obter força, sendo o resto igual.

Hipertrofia

O treinamento em hipertrofia geralmente enfatiza mais repetições com um peso mais leve que o treinamento de força, geralmente com intervalos de descanso mais curtos entre as séries. Este treinamento aprimora os fatores metabólicos que resultam em aumentos de tamanho.

Você pode obter um treinamento mais forte para hipertrofia, mas seus objetivos devem ser bem claros se você estiver interessado em competições de musculação ou levantamento de peso.

Se você quer apenas uma combinação de força e hipertrofia, precisa identificar um programa de treinamento com pesos que ofereça um compromisso, que é o que a maioria dos treinadores de peso que não competem em competição estão procurando.

Uma maneira de aumentar o músculo é um processo de dano e reparo no nível micro. Pequenas lágrimas, às vezes chamadas microtrauma, ocorrem nas fibras musculares sob carga e são reparadas e reconstruídas com mais força quando o treinador se recupera. É um pouco como um passo atrás e dois passos adiante no nível celular.

Existe alguma discordância sobre se os músculos aumentam com o aumento do tamanho da fibra muscular (célula) ou se dividem e criam novas células também.

No mínimo, a hipertrofia resulta de um aumento nas unidades contráteis chamadas miofibrilas e também do aumento de líquido na célula chamado sarcoplasma.

Resistência muscular

A resistência muscular é treinada na extremidade superior do espectro de repetição. Por exemplo, fazer de 15 a 20 repetições por série visa a resistência muscular local, em vez de força ou hipertrofia.

Novamente, fazer esse tipo de treinamento de resistência muscular fornecerá força e hipertrofia em comparação ao não treinamento, e pode resultar em aumentos maiores no condicionamento aeróbico do que em programas de intensidade mais alta.

Construção da força muscular

O poder é a taxa na qual o trabalho é realizado; portanto, o poder envolve tempo. Se você pode levantar o mesmo peso mais rapidamente do que seu amigo, então você tem mais poder.

Treinar para o poder envolve aumentar a velocidade dos elevadores. O conceito de potência é útil na formação de peso para esportes tais como futebol onde a força, e a velocidade são desejáveis.

O treinamento com pesos, o treinamento de força ou o treinamento de resistência, como você quiser chamá-lo, constrói a base para força, potência, resistência muscular para os seguintes atividades e esportes.

Musculação, especializada em modelagem corporal e definição muscular, principalmente para fins de competição. Os programas de hipertrofia predominam aqui.

O levantamento de peso olímpico é um esporte especializado em levantamento de peso que utiliza apenas dois exercícios, o limpo e o puxão, e o arrebatar, embora existam muitos exercícios de treinamento. Cada elevador é altamente especializado e técnico, exigindo muito treinamento e prática.

A competição de levantamento de peso exige apenas três levantamentos, agachamento, supino e levantamento terra. Novamente, programas de força e técnica são a base do Powerlifting.



Frequência de treinamento e treinamento Excessivo

A frequência e o quanto você treina depende de seus objetivos, experiência, idade, saúde, condicionamento físico e outros fatores como acessibilidade do equipamento e disponibilidade de tempo para o treinamento.

O bom equilíbrio no treinamento com pesos é o equilíbrio entre estimulação, adaptação e recuperação do sistema nervoso e muscular. Muita intensidade, volume e frequência muito rapidamente, e a síndrome do excesso de treinamento pode destruir seu progresso.

Aqui estão alguns sinais de overtraining:

- Fadiga contínua, baixo desempenho
- Infecções virais e bacterianas
- Perda não intencional de peso
- Lesão musculoesquelética regular
- Cessação ou irregularidade de períodos
- Desequilíbrio hormonal
- Perda de densidade óssea
- Pobres padrões de sono e alimentação



CAPÍTULO 5

Tipos de Treinamento



www.academiacentralfitness.com.br

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

Usar diferentes técnicas são uma ótima opção para quem busca hipertrofia é ideal para aumentar o volume do treino e deixá-lo mais pesado e desafiador.

Aqui passaremos as principais técnicas usadas pelas academias do mundo. Algumas são bastante conhecidas, outras nem tanto. Porém tentaremos colocar as principais de forma que você tenha um conhecimento geral sobre o que pode usar na sua rotina de treinos.

Vamos aos treinos

A) pirâmide completa (12, 10, 8, 6, 4, 2 e 1 repetição)

O sistema de treino pirâmide completa (também conhecido como treino de pirâmide) é uma técnica de treinamento de resistência que envolve a realização de séries de repetições decrescentes de um determinado exercício, aumentando o peso a cada série.

O objetivo do treino de pirâmide é maximizar o recrutamento muscular, aumentar a força e a hipertrofia muscular.

A estrutura típica de um treino de pirâmide completa envolve a realização de quatro ou cinco séries consecutivas do mesmo exercício, com um aumento de peso em cada série.

A primeira série é realizada com um peso mais leve e um número maior de repetições, enquanto as séries subsequentes são realizadas com pesos mais pesados e um número menor de repetições. A última série geralmente é realizada com um peso muito pesado e com poucas repetições.

Um exemplo de treino de pirâmide completa para o supino seria:

- **1ª série:** 12 repetições com 50kg
- **2ª série:** 10 repetições com 60kg
- **3ª série:** 8 repetições com 70kg
- **4ª série:** 6 repetições com 80kg
- **5ª série:** 4 repetições com 90kg

O treino de pirâmide completa pode ser aplicado a uma variedade de exercícios de musculação, como agachamentos, levantamento terra, remada, entre outros.



CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

É importante lembrar que o treino de pirâmide completa pode ser muito intenso e desafiador, portanto, é recomendado que seja realizado por pessoas com experiência prévia em treinamento de resistência e supervisionado por um profissional qualificado.

B) pirâmide sobrecarga dupla (12, 10, 9, 8, 8, 9, 10, 12 repetições)

O sistema de treino pirâmide sobrecarga dupla é uma variação do treino de pirâmide tradicional, que consiste em realizar duas pirâmides consecutivas de repetições com pesos diferentes para o mesmo exercício. Essa técnica de treinamento é projetada para maximizar o recrutamento muscular e a hipertrofia, tornando-se uma opção popular para pessoas que buscam aumentar a força e o tamanho muscular.

A estrutura típica do treino de pirâmide sobrecarga dupla envolve a realização de duas pirâmides de repetições consecutivas com pesos diferentes para o mesmo exercício, com um breve descanso entre cada pirâmide.

A primeira pirâmide começa com um peso mais leve e um número maior de repetições, enquanto a segunda pirâmide começa com um peso mais pesado e um número menor de repetições.

Um exemplo de treino de pirâmide sobrecarga dupla para o supino seria:

- **1ª pirâmide:** 12 repetições com 60kg, 10 repetições com 70kg, 8 repetições com 80kg, 6 repetições com 90kg
- Descanso de 2 a 3 minutos
- **2ª pirâmide:** 6 repetições com 90kg, 8 repetições com 80kg, 10 repetições com 70kg, 12 repetições com 60kg

Esse tipo de treino permite que o praticante trabalhe com pesos mais pesados e um número maior de repetições, o que aumenta a sobrecarga muscular. Isso pode levar a um maior recrutamento de fibras musculares e um aumento na força e no tamanho muscular.

Assim como no treino de pirâmide tradicional, é importante lembrar que o treino de pirâmide sobrecarga dupla pode ser muito intenso e desafiador, portanto, é recomendado que seja realizado por pessoas com experiência prévia em treinamento de resistência e supervisionado por um profissional qualificado.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

C) pirâmide truncada (12, 10, 8 e 6 repetições – hipertrofia ou 6,5,4, 2 e 1 repetição – força)

O sistema de treino pirâmide truncada é uma variação do treino de pirâmide que é projetado para aumentar a intensidade do treino e reduzir o tempo total de treino. Nesse tipo de treino, a primeira série é realizada com o peso mais pesado, e o número de repetições diminui à medida que o peso é reduzido para cada série subsequente.

A estrutura típica do treino de pirâmide truncada envolve a realização de 3 a 4 séries consecutivas do mesmo exercício, começando com o peso mais pesado na primeira série e diminuindo o peso em cada série subsequente.

O número de repetições também diminui a cada série subsequente, à medida que o peso é reduzido. Geralmente, o número de repetições na última série é maior do que o número de repetições na primeira série.

Um exemplo de treino de pirâmide truncada para o supino seria:

- **1ª série:** 6 repetições com 90kg
- **2ª série:** 8 repetições com 80kg
- **3ª série:** 10 repetições com 70kg
- **4ª série:** 12 repetições com 60kg

O treino de pirâmide truncada permite que o praticante trabalhe com pesos mais pesados na primeira série, o que pode levar a um maior recrutamento de fibras musculares.

Além disso, o número de repetições diminui à medida que o peso é reduzido, o que aumenta a intensidade do treino e pode levar a uma maior fadiga muscular.

Isso torna o treino de pirâmide truncada uma opção eficaz para pessoas que buscam aumentar a força e o tamanho muscular, mas têm pouco tempo para treinar.

É importante lembrar que o treino de pirâmide truncada pode ser muito intenso e desafiador, portanto, é recomendado que seja realizado por pessoas com experiência prévia em treinamento de resistência e supervisionado por um profissional qualificado.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

D) bi-set

O sistema de treino bi-set é uma técnica de treinamento de resistência que envolve a realização de dois exercícios consecutivos para o mesmo grupo muscular, sem descanso entre eles.

Essa técnica é projetada para aumentar a intensidade do treino e o tempo sob tensão do músculo, o que pode levar a um aumento da força e do tamanho muscular.

A estrutura típica do treino bi-set envolve a realização de dois exercícios consecutivos para o mesmo grupo muscular, com um breve descanso entre os bi-sets.

Os exercícios podem ser realizados em máquinas de musculação ou com pesos livres, dependendo do objetivo do treino e da disponibilidade de equipamentos. Geralmente, o primeiro exercício é um movimento básico ou composto que recruta vários músculos do grupo muscular, seguido de um exercício de isolamento que trabalha especificamente o músculo alvo.

Um exemplo de treino bi-set para os músculos peitorais seria:

- **Bi-set 1:** 10 repetições de supino inclinado com halteres, seguido de 10 repetições de crucifixo com halteres. Descanso de 1 minuto entre os bi-sets.
- **Bi-set 2:** 10 repetições de supino reto com barra, seguido de 10 repetições de crossover com polia. Descanso de 1 minuto entre os bi-sets.

O treino bi-set permite que o praticante trabalhe com alta intensidade, o que pode levar a um aumento na fadiga muscular e no tempo sob tensão do músculo.

Isso pode levar a um aumento na força e no tamanho muscular, tornando-se uma opção eficaz para pessoas que buscam maximizar seus resultados de treinamento.

É importante lembrar que o treino bi-set pode ser muito intenso e desafiador, portanto, é recomendado que seja realizado por pessoas com experiência prévia em treinamento de resistência e supervisionado por um profissional qualificado.

Além disso, é importante selecionar exercícios que sejam seguros e apropriados para o nível de habilidade e condicionamento físico do praticante.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

E) Tri-set

O sistema de treino tri-set é uma técnica de treinamento de resistência que envolve a realização de três exercícios consecutivos para grupos musculares diferentes, sem descanso entre eles.

Essa técnica é projetada para aumentar a intensidade do treino, o tempo sob tensão dos músculos e o gasto calórico, o que pode levar a um aumento da força, do tamanho muscular e da queima de gordura.

A estrutura típica do treino tri-set envolve a realização de três exercícios consecutivos para grupos musculares diferentes, com um breve descanso entre os tri-sets. Os exercícios podem ser realizados em máquinas de musculação ou com pesos livres, dependendo do objetivo do treino e da disponibilidade de equipamentos. Geralmente, os exercícios são selecionados de forma a trabalhar grupos musculares opostos ou complementares.

Um exemplo de treino tri-set seria:

- **Tri-set 1:** 10 repetições de agachamento com barra, seguido de 10 repetições de levantamento terra com barra, seguido de 10 repetições de leg press. Descanso de 1 minuto entre os tri-sets.
- **Tri-set 2:** 10 repetições de supino reto com barra, seguido de 10 repetições de puxada alta com polia, seguido de 10 repetições de desenvolvimento com halteres. Descanso de 1 minuto entre os tri-sets.

O treino tri-set permite que o praticante trabalhe com alta intensidade, o que pode levar a um aumento na fadiga muscular e no tempo sob tensão dos músculos.

Isso pode levar a um aumento na força, no tamanho muscular e na queima de gordura, tornando-se uma opção eficaz para pessoas que buscam maximizar seus resultados de treinamento.

É importante lembrar que o treino tri-set pode ser muito intenso e desafiador, portanto, é recomendado que seja realizado por pessoas com experiência prévia em treinamento de resistência e supervisionado por um profissional qualificado.

Além disso, é importante selecionar exercícios que sejam seguros e apropriados para o nível de habilidade e condicionamento físico do praticante.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

F) Super série

O sistema de treino Super série é uma técnica de treinamento de resistência que envolve a realização de dois exercícios consecutivos para o mesmo grupo muscular, com pouco ou nenhum descanso entre eles.

Essa técnica é projetada para aumentar a intensidade do treino e o tempo sob tensão do músculo, o que pode levar a um aumento da força e do tamanho muscular.

A estrutura típica do treino Super série envolve a realização de dois exercícios consecutivos para o mesmo grupo muscular, com pouco ou nenhum descanso entre eles.

Os exercícios podem ser realizados em máquinas de musculação ou com pesos livres, dependendo do objetivo do treino e da disponibilidade de equipamentos.

Geralmente, o primeiro exercício é um movimento básico ou composto que recruta vários músculos do grupo muscular, seguido de um exercício de isolamento que trabalha especificamente o músculo alvo.

Um exemplo de treino Super série para os músculos bíceps seria:

- **Super série 1:** 10 repetições de rosca direta com barra, seguido de 10 repetições de rosca martelo com halteres. Descanso de 1 minuto entre as Super séries.
- **Super série 2:** 10 repetições de rosca Scott com barra, seguido de 10 repetições de rosca concentrada com halteres. Descanso de 1 minuto entre as Super séries.

O treino Super série permite que o praticante trabalhe com alta intensidade, o que pode levar a um aumento na fadiga muscular e no tempo sob tensão do músculo.

Isso pode levar a um aumento na força e no tamanho muscular, tornando-se uma opção eficaz para pessoas que buscam maximizar seus resultados de treinamento.

É importante lembrar que o treino Super série pode ser muito intenso e desafiador, portanto, é recomendado que seja realizado por pessoas com experiência prévia em treinamento de resistência e supervisionado por um profissional qualificado.

Além disso, é importante selecionar exercícios que sejam seguros e apropriados para o nível de habilidade e condicionamento físico do praticante.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

G) Agonista/Antagonista

O sistema de treino Agonista/Antagonista é uma técnica de treinamento de resistência que envolve a realização de exercícios que trabalham grupos musculares agonistas e antagonistas em uma mesma sessão de treinamento.

Agonistas são os músculos que realizam um movimento, enquanto antagonistas são aqueles que realizam o movimento oposto.

Por exemplo, para os músculos do peito e das costas, os agonistas são os músculos do peito (peitoral maior) e os antagonistas são os músculos das costas (latíssimo do dorso e trapézio).

A estrutura típica do treino Agonista/Antagonista envolve a realização de um exercício que trabalha o grupo muscular agonista, seguido de um exercício que trabalha o grupo muscular antagonista, com pouco ou nenhum descanso entre eles.

O objetivo é que, enquanto um grupo muscular está sendo trabalhado, o outro está descansando, o que permite que o praticante mantenha um ritmo intenso de treinamento.

Um exemplo de treino Agonista/Antagonista para os músculos do peito e das costas seria:

- **Supino reto (agonista):** 3 séries de 10 repetições
- **Remada com barra (antagonista):** 3 séries de 10 repetições
- **Supino inclinado (agonista):** 3 séries de 10 repetições
- **Puxada na polia (antagonista):** 3 séries de 10 repetições

O treino Agonista/Antagonista é uma técnica de treinamento eficaz para aumentar a intensidade do treino e promover um equilíbrio muscular entre grupos musculares agonistas e antagonistas.

Além disso, essa técnica pode ajudar a reduzir o risco de lesões, uma vez que o treinamento de antagonistas ajuda a fortalecer os músculos estabilizadores.

No entanto, é importante lembrar que o treino Agonista/Antagonista pode ser muito intenso e desafiador, portanto, é recomendado que seja realizado por pessoas com experiência prévia em treinamento de resistência e supervisionado por um profissional qualificado.

Além disso, é importante selecionar exercícios que sejam seguros e apropriados para o nível de habilidade e condicionamento físico do praticante.

H) Circuito

O sistema de treino em circuito é uma técnica de treinamento que envolve a realização de uma série de exercícios em sequência, sem descanso entre eles.

Normalmente, um circuito é composto por 5 a 10 exercícios diferentes, que trabalham diferentes grupos musculares ou sistemas do corpo, como resistência cardiovascular, força e flexibilidade.

A estrutura típica do treino em circuito envolve a realização de cada exercício por um período de tempo ou um número específico de repetições antes de passar para o próximo exercício.

O objetivo é que o praticante trabalhe todos os grupos musculares de forma intensa e eficiente, promovendo um treino completo em um curto período de tempo.

O treino em circuito pode ser realizado com equipamentos de musculação, como halteres, barras e máquinas, ou com o peso corporal, como flexões, agachamentos e abdominais.

Além disso, o treino em circuito pode ser personalizado de acordo com o nível de habilidade e condicionamento físico do praticante, tornando-o adequado para pessoas de diferentes idades e níveis de aptidão física.

Alguns dos benefícios do treino em circuito incluem o aumento da resistência cardiovascular e muscular, a queima de gordura corporal e o fortalecimento do sistema muscular e esquelético.

Além disso, o treino em circuito é uma técnica de treinamento eficaz para quem tem pouco tempo disponível para treinar, uma vez que é possível obter um treino completo em um curto período de tempo.

No entanto, é importante lembrar que o treino em circuito pode ser muito intenso e desafiador, especialmente se o praticante não está acostumado a esse tipo de treinamento.

Por isso, é recomendado que o treino seja supervisionado por um profissional qualificado e que o praticante execute os exercícios com boa técnica e postura adequada.

Além disso, é importante descansar adequadamente entre as sessões de treinamento para permitir que o corpo se recupere e se adapte aos estímulos do treinamento em circuito.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

I) Pré-exaustão

O sistema de treino de pré-exaustão é uma técnica avançada de treinamento de musculação que envolve a realização de um exercício de isolamento antes de um exercício composto para o mesmo grupo muscular.

A ideia é "pré-exaurir" o músculo com um exercício isolador antes de realizar um exercício composto, que envolve vários grupos musculares.

Por exemplo, em vez de realizar supino reto com barra (um exercício composto que trabalha o peitoral, tríceps e ombros), a pessoa pode realizar primeiro um exercício isolador para o peitoral, como o voador peitoral, e depois realizar o supino reto com barra.

A pré-exaustão do peitoral pode aumentar a demanda sobre ele durante o supino reto, fazendo com que seja mais eficaz na estimulação muscular.

Essa técnica pode ser útil para pessoas que têm dificuldade em sentir o músculo alvo durante os exercícios compostos ou para quem deseja uma sobrecarga maior em um grupo muscular específico.

No entanto, a pré-exaustão também pode levar à fadiga prematura e redução da carga utilizada no exercício composto, o que pode limitar a sobrecarga no músculo alvo.

Portanto, é importante que essa técnica seja utilizada com moderação e em momentos estratégicos do treinamento, sob orientação de um profissional qualificado.

Além disso, a técnica de pré-exaustão pode ser aplicada em diferentes grupos musculares e exercícios, como no caso da pré-exaustão dos bíceps com rosca direta antes de realizar a barra fixa, ou a pré-exaustão dos quadríceps com extensão de pernas antes de realizar o agachamento.

J) Exaustão

O sistema de treino de exaustão, também conhecido como treino até a falha muscular, é uma técnica de treinamento que envolve a realização de um determinado exercício até que o músculo alvo esteja completamente exausto e não seja mais possível executar mais nenhuma repetição com a carga utilizada.

O objetivo deste tipo de treinamento é maximizar a fadiga muscular para promover o maior estímulo possível para o crescimento muscular. A ideia é levar o músculo ao limite máximo de esforço, quebrando as fibras musculares e, assim, promover um aumento na síntese proteica e no ganho de massa muscular.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

Para realizar um treino de exaustão, é importante selecionar uma carga que permita a realização de um número mínimo de repetições para o exercício escolhido.

Em geral, esse número varia entre 6 e 10 repetições, dependendo do exercício e do nível de condicionamento físico do praticante.

É importante lembrar que a técnica de exaustão é uma técnica avançada de treinamento e deve ser realizada com cuidado, sob orientação de um profissional qualificado.

É importante lembrar que o treino de exaustão pode levar a um aumento significativo na fadiga muscular e no tempo de recuperação entre as sessões de treinamento.

Além disso, a técnica pode ser muito intensa e não é recomendada para iniciantes ou pessoas com problemas de saúde ou lesões musculares.

Por fim, é importante ressaltar que o treino de exaustão deve ser utilizado com moderação e em momentos estratégicos do treinamento, como em períodos de sobrecarga progressiva, ou em treinos de alta intensidade, para obter o máximo de benefícios no ganho de massa muscular.

K) Isométrico

O sistema de treino isométrico é uma técnica de treinamento que consiste em realizar contrações musculares estáticas, em que o músculo é mantido em uma posição fixa por um determinado período de tempo, sem a realização de movimento ou mudança de posição do corpo.

Ao contrário dos exercícios dinâmicos, que envolvem contrações musculares concêntricas (quando o músculo encurta) e excêntricas (quando o músculo se estica), os exercícios isométricos envolvem uma contração muscular estática, em que o músculo é mantido em uma posição fixa.

O treinamento isométrico é útil para fortalecer músculos específicos em posições específicas e para melhorar a estabilidade e o equilíbrio do corpo. Também pode ser uma forma de treinar quando há limitações de espaço e equipamento disponível.

Um exemplo de exercício isométrico é a prancha, em que o corpo é mantido em posição de prancha, apoiado nos antebraços e nos pés, por um período de tempo determinado. Outros exemplos de exercícios isométricos incluem a parede de apoio, a ponte dorsal, o agachamento isométrico e a flexão de braços isométrica.

L) Negativo ou excêntrico

O sistema de treino negativo ou excêntrico é uma técnica de treinamento que enfatiza a fase excêntrica do movimento, que é quando o músculo está alongando, em oposição à fase concêntrica, quando o músculo está encurtando.

Durante a fase excêntrica, o músculo é capaz de gerar mais força do que durante a fase concêntrica, o que pode levar a ganhos significativos de força e hipertrofia muscular.

Para realizar um treino negativo, é necessário selecionar uma carga maior do que a usual e se concentrar em controlar o movimento durante a fase excêntrica do exercício, diminuindo o tempo que o músculo leva para se alongar.

Geralmente, a fase excêntrica é realizada de forma lenta e controlada, em um período de tempo de 3 a 6 segundos, seguida pela fase concêntrica em um tempo mais curto.

Alguns exemplos de exercícios que podem ser realizados com ênfase na fase excêntrica incluem o agachamento, o levantamento terra, a flexão de braços e o supino. Para os iniciantes, pode ser necessário realizar o treino negativo com um parceiro ou com a ajuda de um equipamento especializado.

É importante lembrar que o treino negativo pode ser mais desgastante para o músculo do que o treino tradicional, por isso é importante incluir a técnica de forma progressiva no treinamento e realizar a técnica com cautela para evitar lesões musculares.

M) Drop set

O sistema de treino drop set é uma técnica avançada de treinamento de força que envolve a realização de várias séries consecutivas de um mesmo exercício, com a redução gradual da carga a cada série.

Para realizar um treino drop set, é necessário selecionar uma carga pesada para a primeira série e realizar um número determinado de repetições até a falha muscular.

Em seguida, a carga é reduzida em cerca de 20% a 30%, e o exercício é executado novamente, sem pausas, até a falha muscular novamente. Esse processo pode ser repetido por várias vezes, com reduções graduais da carga a cada série, até a exaustão total do músculo.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

O treinamento drop set é uma técnica eficaz para promover a hipertrofia muscular, pois envolve a fadiga progressiva do músculo, o que leva a um maior estresse mecânico e metabólico sobre as fibras musculares.

Além disso, a técnica pode ser usada para aumentar a intensidade do treino sem aumentar o volume total de trabalho, o que é útil para evitar o overtraining e lesões musculares.

No entanto, é importante lembrar que o treinamento drop set deve ser usado com moderação, pois é uma técnica avançada que pode levar a um grande estresse sobre as articulações e tendões.

Além disso, a técnica pode levar à exaustão e fadiga muscular, o que pode levar a uma queda no desempenho em exercícios subsequentes.

Por isso, é recomendado que o treinamento drop set seja realizado com cautela e sob a supervisão de um profissional qualificado.

Além disso, é importante variar a técnica de treinamento ao longo do tempo, combinando diferentes técnicas para garantir um estímulo eficaz e progressivo ao músculo.

N) Rest-pause

O sistema de treino Rest-pause é uma técnica avançada de treinamento de força que envolve a realização de várias repetições de um exercício até a falha muscular, seguida de uma breve pausa para recuperação, e então a realização de mais repetições até a falha muscular novamente. Essa pausa é geralmente de cerca de 10 a 15 segundos.

A técnica de Rest-pause pode ser usada em vários tipos de exercícios, como levantamento de peso livre, máquinas de pesos, e até mesmo em exercícios calistênicos.

O objetivo dessa técnica é permitir que você continue a fazer repetições até que as fibras musculares sejam completamente esgotadas, promovendo um estímulo intenso para o crescimento muscular.

O sistema de treino Rest-pause é útil para aumentar a intensidade do treinamento e quebrar platôs de força. Ele permite que você execute um número maior de repetições com uma carga pesada, que normalmente seria impossível fazer em uma única série, ajudando a sobrecarregar o músculo e estimular o crescimento muscular.

No entanto, assim como outras técnicas avançadas, o Rest-pause deve ser usado com cautela. Como essa técnica pode ser muito intensa, pode ser fácil exagerar e acabar sofrendo lesões musculares.

É importante lembrar que a qualidade do movimento é mais importante do que a quantidade, e que é sempre importante se concentrar em manter uma técnica adequada durante todo o treino.

O) Repetições parciais

O sistema de treino de Repetições parciais é uma técnica avançada de treinamento de força que envolve a realização de repetições em uma amplitude de movimento reduzida, ou seja, executando apenas uma parte do movimento completo.

Esse sistema de treinamento é útil para sobrecarregar as fibras musculares com uma carga maior do que seria possível com o movimento completo, uma vez que o músculo estará trabalhando em uma amplitude reduzida. Isso pode ajudar a estimular o crescimento muscular e melhorar a força em uma determinada parte do movimento.

Um exemplo comum de treinamento de repetições parciais é o exercício de supino, no qual o levantador realiza apenas a parte final do movimento, quando o peso está mais próximo do peito. Nesse caso, a técnica permite que o levantador use uma carga mais pesada do que seria possível em um movimento completo.

No entanto, assim como outras técnicas avançadas de treinamento, o sistema de treino de Repetições parciais deve ser usado com cuidado e moderação. É importante lembrar que a qualidade do movimento é mais importante do que a quantidade, e que a técnica adequada deve ser mantida durante todo o treino.

Além disso, essa técnica deve ser usada como complemento a outras técnicas de treinamento, e não como uma substituição. É importante variar os exercícios e as técnicas de treinamento para evitar o tédio muscular e maximizar o crescimento muscular a longo prazo.

Por fim, o sistema de treino de Repetições parciais pode ser uma excelente ferramenta para melhorar a força e o crescimento muscular em uma determinada parte do movimento, mas deve ser usado com cautela e sob a supervisão de um profissional qualificado.

P) Repetição forçada

O sistema de treinamento de Repetição Forçada é uma técnica avançada que pode ser utilizada para aumentar a intensidade do treino de força. Nesse sistema, o atleta realiza uma repetição adicional com a ajuda de um parceiro ou de um treinador após ter chegado à falha muscular.

O objetivo dessa técnica é permitir que o atleta continue a realizar o exercício mesmo depois que não é mais capaz de levantar a carga sozinho. O parceiro ou treinador ajuda o atleta a completar a repetição, mas sem realizar a maior parte do trabalho.

Esse sistema de treinamento pode ser eficaz para estimular o crescimento muscular e melhorar a força, uma vez que permite que o atleta realize uma carga maior de trabalho em uma única série.

No entanto, assim como outras técnicas avançadas de treinamento, o sistema de treinamento de Repetição Forçada deve ser usado com moderação e com a supervisão de um profissional qualificado.

É importante lembrar que a técnica adequada deve ser mantida durante todo o treino, e que a qualidade do movimento é mais importante do que a quantidade. Além disso, essa técnica deve ser usada como complemento a outras técnicas de treinamento, e não como uma substituição.

Outro ponto importante é que o atleta deve estar ciente de seus limites e evitar o uso excessivo dessa técnica, o que pode levar a lesões musculares e articulares.

É importante usar a técnica de forma estratégica e em conjunto com outros métodos de treinamento, como o treinamento de força com pesos livres e o treinamento de resistência com peso corporal.

Em resumo, o sistema de treinamento de Repetição Forçada pode ser uma excelente ferramenta para aumentar a intensidade do treinamento de força, mas deve ser usado com cautela e sob a supervisão de um profissional qualificado.

Q) Superlento

O sistema de treinamento Superlento é uma técnica avançada de treinamento de força que tem como objetivo maximizar a tensão muscular e aumentar a fadiga muscular, para estimular o crescimento e a força muscular.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

Neste método, os exercícios são realizados com uma velocidade muito mais lenta do que a habitual, tanto na fase excêntrica (quando o músculo se alonga) quanto na fase concêntrica (quando o músculo se contrai).

Durante o treinamento Superlento, cada repetição pode levar de 10 a 20 segundos para ser concluída, sendo que as séries podem ter de 6 a 12 repetições.

É importante enfatizar que, ao realizar os exercícios de forma superlenta, a carga utilizada deve ser reduzida em relação ao treinamento convencional.

Essa técnica de treinamento tem algumas vantagens, como o fato de aumentar o tempo sob tensão, o que pode resultar em maior hipertrofia muscular, além de reduzir a chance de lesões, já que os movimentos são realizados de forma mais controlada e segura.

Entretanto, esse tipo de treinamento pode gerar fadiga muscular precoce, dificultando a execução de exercícios mais complexos que exijam maior resistência.

Além disso, a baixa velocidade de execução pode não ser adequada para certos tipos de atividades, como corrida e saltos.

O sistema de treinamento Superlento pode ser uma boa opção para quem busca aumentar a força muscular e ganhar massa muscular, principalmente em exercícios compostos, como agachamentos e supino.

Porém, é importante lembrar que esse tipo de treinamento deve ser realizado com cautela e orientação de um profissional qualificado, a fim de evitar lesões e garantir o máximo aproveitamento dos exercícios.

R) GVT (German Volume Training)

O German Volume Training (GVT) é um sistema de treinamento de alta intensidade que tem como objetivo estimular a hipertrofia muscular através do aumento do volume de treinamento. Foi criado na década de 1970 pelos treinadores alemães Rolf Feser e Dietmar Schmidt.

O GVT consiste em realizar 10 séries de 10 repetições do mesmo exercício com uma carga relativamente alta, com o objetivo de sobrecarregar o músculo e estimular o crescimento.

O tempo de descanso entre as séries é de cerca de 60 segundos, o que aumenta a intensidade do treinamento.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

Esse sistema de treinamento tem como principal vantagem o fato de que ele é relativamente simples de ser executado e pode ser realizado em uma variedade de exercícios. Além disso, ele é bastante desafiador e pode ajudar a promover a hipertrofia muscular rapidamente.

No entanto, é importante lembrar que o GVT é um treinamento de alta intensidade e pode levar a um aumento do risco de lesões, especialmente se não for realizado corretamente ou se o praticante não tiver experiência prévia em levantamento de peso.

Além disso, é importante ressaltar que esse tipo de treinamento é bastante exigente e pode levar a uma fadiga muscular intensa, o que pode ser difícil de lidar para iniciantes.

Em resumo, o GVT é um sistema de treinamento de alta intensidade que pode ser uma opção para pessoas que buscam ganhar massa muscular rapidamente.

No entanto, é importante lembrar que esse tipo de treinamento deve ser realizado com cuidado e orientação de um profissional qualificado para evitar lesões e garantir resultados efetivos.

S) FST-7 (Fascia Stretch Training)

O sistema de treinamento FST-7 (Fascia Stretch Training) é um método avançado de treinamento de hipertrofia muscular desenvolvido pelo renomado treinador de fisiculturismo Hany Rambod.

A técnica é baseada na ideia de que, ao esticar a fásia muscular (tecido conectivo que envolve os músculos), é possível aumentar a capacidade do músculo de crescer.

O treinamento FST-7 consiste em realizar séries de exercícios com alta intensidade, seguidas de um período curto de descanso, e, em seguida, realizar um conjunto final de 7 repetições com uma carga relativamente leve, com o objetivo de aumentar o fluxo sanguíneo para o músculo e esticar a fásia muscular.

Esse conjunto final é realizado com pouco descanso entre as repetições, a fim de manter a fásia muscular esticada por mais tempo.

Esse método de treinamento tem como objetivo promover a hipertrofia muscular, aumentando a sobrecarga de volume de treinamento e, consequentemente, aumentando o tempo de tensão do músculo, o que estimula o crescimento.

CAPÍTULO 5: TIPOS DE TREINAMENTO

Além disso, o treinamento FST-7 pode ajudar a melhorar a definição muscular, uma vez que o aumento do fluxo sanguíneo para os músculos durante o conjunto final pode promover a eliminação de líquidos e toxinas.

É importante ressaltar que o treinamento FST-7 é um método avançado de treinamento e deve ser realizado com cautela, pois a alta intensidade do treinamento pode levar à fadiga muscular e aumentar o risco de lesões.

Além disso, é necessário ter um conhecimento adequado de técnicas de levantamento de peso e da biomecânica do movimento para realizar os exercícios corretamente.

Em resumo, o treinamento FST-7 é uma técnica avançada de treinamento que pode ser uma opção para pessoas que buscam ganhar massa muscular e definição muscular, mas é importante lembrar que esse tipo de treinamento deve ser realizado com cuidado e orientação de um profissional qualificado.

CAPÍTULO 6

Anabolizantes



www.academiacentralfitness.com.br

CAPÍTULO 6: ANBOLIZANTES

Como a maioria das pessoas, você provavelmente pensa em esteroides anabolizantes poderosos e construtores de músculos quando ouve a palavra “esteróide anabolizante”.

Mas existem muitos tipos de esteroides. Na verdade, um esteróide é apenas um composto orgânico que inclui todos os tipos diferentes de hormônios. Até mesmo uma das vitaminas mais conhecidas, a vitamina D, é na verdade um esteróide.

Quando se trata de musculação e desempenho atlético, falamos principalmente sobre esteroides na forma de esteroides anabólicos androgênicos (AAS). Esses esteroides incluem andrógenos naturais e sintéticos que são derivados ou baseados na testosterona.

O componente anabólico relaciona-se com a promoção do crescimento muscular, enquanto o aspecto androgênico relaciona-se com o desenvolvimento estimulado dos atributos masculinos pelos quais a testosterona é responsável.

Lembrando que se você quer saber mais sobre anabolizantes, **poderá ver tudo nesse e-book completo aqui.**

Confira dos AAS mais comuns que você encontrará com seus valores anabólicos / androgênicos:

COMPOSTO	VALOR ANDROGÊNICO	VALOR ANABÓLICO
Testosterona	100	100
Sustanon 250	100	100
Dianabol	40-60	90-210
Anadrol 50	45	320
Deca-Durabolin	37	125
Proviron	30-40	100-150
Masteron	25-40	62-130
Superdrol	20	400
Halotestin	850	1900
Primobolan	44-57	88
Equilíbrio	50	100
Turinabol	Nenhum	100+
Trembolona	500	500
Anavar	24	322-630
Winstrol	30	320
Clenbuterol *	N / D	N / D

*Clenbuterol é um agonista beta-adrenérgico, **não um esteróide anabólico androgênico (AAS).**

CAPÍTULO 6: ANBOLIZANTES

ESTEROIDES INJETÁVEIS E ORAIS

Alguns esteroides vêm apenas na forma injetável, enquanto outros estão disponíveis na forma oral. Muito poucos, como Winstrol, podem ser injetados ou tomados por via oral.

Se você é novo no mundo dos esteroides, começar com as injeções vai parecer assustador; você pode até querer evitá-la completamente e selecionar apenas os esteroides que são orais. Mas isso o limita a um pequeno número de esteroides como Anavar e Dianabol.

ESTEROIDES ORAIS

As formas tomadas por via oral incluem:

METANDROSTENOLONA (Dianabol, Danabol, Metandienona) ou Dbol - As principais áreas onde Dianabol se destaca é para construção de massa e força. Dbol dá a você o tipo de força que é irreal. Muitas vezes é usado no início de um ciclo de volume para obter resultados rápidos no início.

OXANDROLONA (Anavar, Oxandrin) - um dos melhores esteroides anabolizantes para cutting em geral. É conhecido por seu poderoso efeito na queima de gordura e na atividade metabólica, ajudando você a obter um físico magro, rígido e forte. Geralmente é combinado com Winstrol ou testosterona.

OXYMETHOLONE (Anadrol, A bombs, A50) ou Drol - Anadrol é um dos esteroides mais poderosos para força bruta e ganho de massa e citado como tendo o triplo do poder anabólico da testosterona. A maioria das pessoas combinará Anadrol com esteroides injetáveis de ação lenta em uma pilha.

METHASTERONE (Superdrol, Methylrostanolone) ou SD - é um esteroide versátil que se encaixa bem em ambos os ciclos de aumento e cutting, tendo grandes benefícios para construir músculos, cutting e tonificar, endurecer o físico e aumentar a força e o desempenho geral.

STANOZOLOL (Winstrol) - Apesar de seu efeito negativo no fígado, o Winstrol oral costuma ser a primeira escolha, especialmente para aqueles que são novos aos esteroides.

É um esteroide bem conhecido por sua capacidade de aumentar a perda de gordura ao mesmo tempo que ajuda a reter músculos e também ajuda a recuperar mais rapidamente.

CAPÍTULO 6: ANBOLIZANTES

ACETATO DE METENOLONA (Primobolan Oral) - Ao contrário de muitos outros esteroides orais, o Primobolan não apresenta alto risco de toxicidade hepática e seus efeitos anabólicos leves o tornam a escolha ideal para mulheres que podem ver excelentes resultados em doses baixas.

HALOTESTIN (Fluoximesterona) - O principal uso para Halotestin é experimentar um aumento substancial na força. Halotestin se destaca em aumentar significativamente a força e por essa razão pode ser valorizado por atletas de força como powerlifters ou powerbuilders.

TURINABOL (Turinabol oral) - Turinabol é particularmente benéfico para melhorar o desempenho ao invés de atuar como um esteroide de ganho de massa, embora possa fornecer alguns ganhos moderados de massa magra.

MESTEROLONE (Proviron) - Proviron raramente é usado para fornecer resultados diretos em si, mas em vez disso, para trabalhar com os outros compostos que você está usando. É muito útil como um inibidor de aromatase suave e eficaz durante um ciclo, ou para ser usado como um poderoso endurecedor muscular no final de um ciclo de cutting intenso.

CLENBUTEROL ou Clen - não é um esteroide, mas um estimulante. o Clenbuterol tem a reputação de ser um dos melhores queimadores de gordura que existe, então sabemos que esta é a principal área em que ele se destaca. Usado frequentemente por mulheres.

CYTOMEL T3 (Liothyronine Sodium) ou Triiodothyronine - É uma forma sintética de um hormônio da tireóide chamado T3. Atletas e fisiculturistas usam Cytomel para promover a perda de gordura, fornecendo ao corpo uma fonte adicional do hormônio tireoídiano para estimular a taxa metabólica.



AS FORMAS INJETÁVEIS INCLUEM:

DECANOATO DE NANDROLONA (Deca-Durabolin) ou Deca - Perfeito para aumentar o volume e força, a Deca é bem conhecida por seu poder em estimular ganhos massivos de massa muscular magra. A retenção de nitrogênio da Deca é ótima e dá aos músculos uma aparência bonita e completa. Também contribui diretamente para a reparação e recuperação do tecido muscular e dores articulares.

FENILPROPIONATO DE NANDROLONA (NPP) ou Durabolin - NPP é considerado um excelente esteroide de construção de massa. Embora os ganhos não sejam tão rápidos e extremos como alguns outros compostos, eles são lentos e constantes. NPP também ajuda a reter a massa muscular magra durante o cutting.

METENOLONA ENANTATO (Primobolan Depot) ou Primo - Assim como Primobolan oral, o injetável não é um esteroide de ganho de massa, mas fornece o maior benefício durante os ciclos de cutting em que você precisa reter o máximo de músculos enquanto queima gordura e faz uma dieta de baixa caloria. É um dos esteroides mais adequados para mulheres.

MASTERON (Drostanolone, Dromostanolone) - Masteron é mais bem utilizado em um ciclo de cutting. Masteron lhe dá um visual duro como rocha, é muito eficaz na hora de se preparar para competições e é algo suave o suficiente para ser usado em ciclos mais longos.

TESTOSTERONA (Cipionato / Enantato / Propionato) - A testosterona é considerada a base de cada ciclo de esteroides, esteja você em cutting ou bulking. É básico, funciona e raramente é falsificado. Ótima opção para iniciantes (primeiro ciclo).

SUSTANON 250 (contém quatro ésteres de testosterona: propionato, fenilpropionato, isocaproato e decanoato) - Sustanon 250 é um grupo de ésteres de ação lenta e rápida e que o torna útil para contribuir para a construção muscular, perda de gordura, energia e força, fornecendo suporte de testosterona durante um ciclo de esteroides.

HORMÔNIO DO CRESCIMENTO HUMANO (HGH) - não é realmente um esteroide, o HGH tem sido o tema quente nos últimos anos. O HGH reverte o processo de envelhecimento, melhora o sono, constrói um novo tecido muscular, regenera o tecido e cura o corpo.

TREBOLONA (Trenbolona Enantato - Trenabol; Trenbolona Acetato - Finajet, Finaplix) ou Tren - considerado um esteroide com esteroides, Trenbola lhe dará uma força louca e também ajudará a ficar mais denso. É algo que pode ser usado para bulking ou cutting.

PARABOLAN (Trenbolone Hexahydrobenzylcarbonate, Hexabolan) ou Tren Hex - é um esteroide versátil que é útil para uma variedade de objetivos, mas não surpreendentemente é valorizado por seus benefícios de ganho de massa e pelo fato de você poder ganhar massa sem retenção de água.

UNDECILENATO BOLDENONA (Equipoise) - um esteroide muito versátil e pode ser usado para aumentar ou diminuir o volume. Funciona extremamente bem para ambos. É um pouco parecido com o Deca, mas retém muito menos água e você obtém melhor vascularização com ele. Geralmente combinado com testosterona.

STANOZOLOL (Winstrol Depot) - um esteroide oral e injetável que funciona tanto para ciclos de cutting como de bulking, pois aumenta a massa muscular e endurece a aparência do corpo. Normalmente combinado com Deca, EQ, Primo, Anavar, testosterona, trembolona e Masteron.

Uma das grandes desvantagens dos esteroides orais é sua toxicidade para o fígado. O nível de toxicidade hepática difere entre esteroides, dosagem, duração do uso e sua resposta individual.

A escolha de esteroides injetáveis abre suas opções para uma gama mais ampla de produtos. Os esteroides orais geralmente são tomados diariamente devido à sua meia-vida mais curta, enquanto uma injeção pode ser uma ou duas vezes por semana.



PLANILHA FITNESS

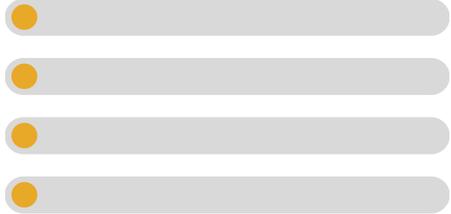
DATA INICIAL

DATA FINAL

MINHA MOTIVAÇÃO



MINHAS METAS



CARDÁPIO FITNESS

Café da manhã

- Ovos: 2 a 3 ovos cozidos ou mexidos
- Aveia: 1/2 xícara de aveia cozida com água ou leite e adicionada de frutas frescas e nozes
- Frutas frescas: 1 porção de frutas frescas, como maçãs, bananas ou berries
- Nozes: 1/4 xícara de nozes mistas ou amêndoas
- Iogurte grego: 1 porção de iogurte grego natural com 1/2 xícara de frutas frescas e 1 colher de sopa de granola
- Pão integral: 2 fatias de pão integral torrado com manteiga de amendoim ou geleia

Almoço

- Frango grelhado: 4 a 6 onças de frango grelhado sem pele
- Arroz integral: 1/2 xícara de arroz integral cozido
- Salada verde: 1 porção de salada verde mista com legumes frescos e um punhado de nozes
- Feijão: 1/2 xícara de feijão cozido, como feijão preto ou branco
- Quinoa: 1/2 xícara de quinoa cozida
- Abacate: 1/2 abacate maduro cortado em cubos
- Legumes grelhados: 1 porção de legumes grelhados, como brócolis, aspargos ou cenoura
- Salmão grelhado: 4 a 6 onças de salmão grelhado sem pele

Jantar

- Carne magra: 4 a 6 onças de carne magra, como filé mignon, coxa de frango ou peru sem pele
- Batatas doces ou batatas: 1 média batata doce ou batata, cozida ou assada
- Espinafre ou couve: 1 porção de espinafre ou couve, cozido ou assado
- Grãos integrais: 1/2 xícara de grãos integrais, como trigo sarraceno, quinoa ou arroz integral
- Legumes grelhados: 1 porção de legumes grelhados, como brócolis, aspargos ou cenoura
- Salada verde: 1 porção de salada verde mista com legumes frescos e um punhado de nozes

Lanches

- Frutas: 1 fruta fresca, como maçã, banana ou mamão
- Barra de granola: 1 barra de granola com grãos integrais e nozes
- Iogurte grego: 1 xícara de iogurte grego natural com frutas e nozes
- Castanhas: 1 punhado de castanhas, como amêndoas, nozes ou macadâmias
- Azeite de oliva e pão integral: 2 a 3 colheres de sopa de azeite de oliva e 2 fatias de pão integral torrado
- Abacate: 1/2 abacate maduro cortado em cubos com limão e sal

CONTROLE DE ÁGUA



CONTROLE DE MEDIDAS

PEITO

semana 1 :

Semana 2 :

Semana 3 :

Semana 4 :

Objetivo :

BRAÇO

semana 1 :

Semana 2 :

Semana 3 :

Semana 4 :

Objetivo :

CINTURA

semana 1 :

Semana 2 :

Semana 3 :

Semana 4 :

Objetivo :

QUADRIL

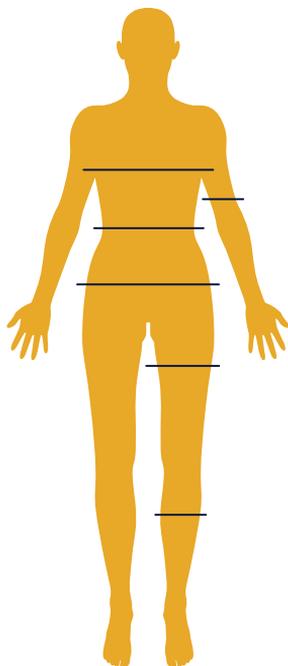
semana 1 :

Semana 2 :

Semana 3 :

Semana 4 :

Objetivo :



COXA

Semana 1:

Semana 3:

Semana 2:

Semana 4:

Objetivo :

PANTURRILHA

Semana 1:

Semana 3:

Semana 2:

Semana 4:

Objetivo :

PLANEJAMENTO DE DE TREINO

SEGUNDA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

TERÇA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUARTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUINTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SEXTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

PLANEJAMENTO DE DE TREINO

SEGUNDA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

TERÇA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUARTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUINTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SEXTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

PLANEJAMENTO DE DE TREINO

SEGUNDA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

TERÇA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUARTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUINTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SEXTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

PLANEJAMENTO DE DE TREINO

SEGUNDA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

TERÇA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUARTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

QUINTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

SEXTA		Séries	Rep.	Conclusões
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>
		4x	10 a 12	<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>

O GUIA DEFINITIVO DA MUSCULAÇÃO

2ª Edição Revisada e Ampliada

Esperamos, com toda sinceridade, que este e-book seja um diferencial nos seus treinos e lhe ajude a ficar mais próximo dos seus objetivos. Esse é o nosso presente para você que decidiu fazer parte da grande família Academia Central Fitness.

Nos esforçamos ao máximo para entregar um material enxuto, de qualidade e com bastante conteúdo relevante para que você possa esclarecer diversas das suas dúvidas sobre treinamento.

Organizamos este livro para que você adquira o máximo de conhecimento possível, de forma gratuita.

Seja você um praticante avançado ou iniciante, aqui trouxemos informações preciosas que juntamos ao longo dos anos de treinamento e estudo, colocando em prática cada teoria abordada nesse e-book.

Quer ficar por dentro de dicas incríveis sobre saúde, fitness e bem-estar? Então siga-nos no Instagram e em nossas redes sociais!

Não perca nenhuma novidade e acompanhe nosso conteúdo exclusivo para uma vida saudável e cheia de energia.

Venha fazer parte da nossa comunidade agora mesmo

Foco, força e bons treinos.

Redes Sociais

