

I'm not a bot



Plano de treino musculação completo pdf

Desvendando a Arte da Cabala: Descubra Como Montar seu Próprio Caminho EspiritualClonagem de Telefone: Descubra Como Clonar um Número em Apenas 5 PassosTruques eficazes para fixar vidro na mesa: guia práticoDicas infalíveis para tapar rachas na parede: soluções práticas em até 70 caracteres!Laços Inquebráveis: A Legenda Perfeita para Fotos com Amigas DistantesEscuta telefônica revelada: desvendando o funcionamentoDesvendando segredos: Aprenda como visualizar fotos compartilhadas no MessengerDescubra o Segredo do Degrade com Caracóis: Dicas para Cabelos Incríveis!Transferência de Dinheiro PoupançaDicas infalíveis para lavar roupas pretas na máquina: mantenha-as sempre impecáveis!Segredos incríveis: Como clarear seu vaso sanitário brancoDicas rápidas para afiar facas com esmeril: o segredo para cortes precisos!Coneclando calculadora Texas ao PC: Desvende os segredos da integração perfeitaDicas eficazes para limpar pedra porosa: o guia completo em portuguêsDeliciosas Receitas: Pato Estufado com LaranjaSegredos para preparar uma coxa de peru succulenta: dicas infalíveis!Sintonize TV Mitsai: Revivendo a nostalgia com a televisão antigaSegredos revelados: Técnica eficaz para amaciar corda de sisal em casaDesvendando o IP no Instagram: Técnicas para Identificar Usuários em 2021Encante com Balões: Dicas para uma Decoração Criativa Musculação Treino Treinos ABC Alcateia De Monstros 15/07/2024 Tags: divisao-treino-abc | ficha-treino-abc | treino-abc | treino-abc-avancado | treino-abc-iniciante Damos valor à sua privacidade Nós e os nossos parceiros armazenamos ou acedemos a informações dos dispositivos, tais como cookies, e processamos dados pessoais, tais como identificadores exclusivos e informações padrão enviadas pelos dispositivos, para as finalidades descritas abaixo. Poderá clicar para consentir o processamento por nossa parte e pela parte dos nossos parceiros para tais finalidades. Em alternativa, poderá clicar para recusar o consentimento, ou aceder a informações mais pormenorizadas e alterar as suas preferências antes de dar consentimento. As suas preferências serão aplicadas apenas a este website. Cookies estritamente necessários Estes cookies são necessários para que o website funcione e não podem ser desligados nos nossos sistemas. Normalmente, eles só são configurados em resposta a ações levadas a cabo por si e que correspondem a uma solicitação de serviços, tais como definir as suas preferências de privacidade, iniciar sessão ou preencher formulários. Pode configurar o seu navegador para bloquear ou alertá-lo(a) sobre esses cookies, mas algumas partes do website não funcionarão. Estes cookies não armazenam qualquer informação pessoal identificável. Estes cookies permitem-nos contar visitas e fontes de tráfego, para que possamos medir e melhorar o desempenho do nosso website. Eles ajudam-nos a saber quais são as páginas mais e menos populares e a ver como os visitantes se movimentam pelo website. Todas as informações recolhidas por estes cookies são agregadas e, por conseguinte, anónimas. Se não permitir estes cookies, não saberemos quando visitou o nosso site. Cookies de funcionalidade Estes cookies permitem que o site forneça uma funcionalidade e personalização melhoradas. Podem ser estabelecidos por nós ou por fornecedores externos cujos serviços adicionámos às nossas páginas. Se não permitir estes cookies algumas destas funcionalidades, ou mesmo todas, podem não atuar corretamente. Estes cookies podem ser estabelecidos através do nosso site pelos nossos parceiros de publicidade. Podem ser usados por essas empresas para construir um perfil sobre os seus interesses e mostrar-lhe anúncios relevantes em outros websites. Eles não armazenam diretamente informações pessoais, mas são baseados na identificação exclusiva do seu navegador e dispositivo de internet. Se não permitir estes cookies, terá menos publicidade direcionada. Visite as nossas páginas de Políticas de privacidade e Termos e condições. 81%(16)81% acharam este documento util (16 votos)44K visualizaçõesO documento apresenta um plano de treinamento dividido em dias da semana. Cada dia foca em uma parte do corpo diferente como peitoral, costas, pernas etc. Para cada exercício são listadas as...Descrição aprimorada por IASalvarSalvar Tabela de Musculação Semanal para ler mais tarde81%81% acharam este documento util, undefined Esta ficha de treino para hipertrofia tem como objetivo gerar o máximo de resultados nas próximas 10 semanas (ou menos). Veja bem, por mais que qualquer treino possa produzir resultados se for realmente levado a sério, quando unimos disciplina com uma ficha de treino bem elaborada, os resultados serão ainda melhores. Quando levamos em considerações fatores como: Sobrecarga progressiva que é o aumento gradual de volume e/ou cargas; Implementação correta de aeróbicos para aprimorar condicionamento e permitir que você treine ainda mais pesado; Usar diferentes faixas de repetições no decorrer da semana para não permitir estagnação, dessa forma gerar estímulos diferentes; Usar a falha muscular quando ela realmente é necessária, sem gerar fadiga desnecessária no sistema nervoso central; Frequência de treino adequada para que cada músculo seja estimulado pelo melhor número de vezes durante a semana; De-load (uma semana pré-programada para descanso quando ela é realmente necessária); Escolha correta e rotação de exercícios sem afetar a base do treino. E várias outras coisas que poderão amplificar seu potencial para construir músculos de uma maneira que você nunca viu antes. Enfim, a ficha a seguir leva tudo isso (e mais) em consideração. Melhor ficha de treino para hipertrofia muscular Ao mesmo tempo que não existe treino perfeito, e que se encaixe para todos, ficha a seguir usa como embasamento o que há de mais recente na literatura, com um detalha: sem tentar reinventar a roda. Nada do que você verá a seguir é revolucionário, mas sim teorias que se consagraram eficientes através da prática e que também possuem respaldo científico. Enfim, a divisão de treino funcionará como uma espécie de treino ABC ou push/pull/legs, feito duas vezes na semana: Dia 1 - Quadríceps e panturrilhas; Dia 2 - Costas, trapézio, bíceps e abdômen; Dia 3 - Peitoral, deltoídes, tríceps e abdômen; Dia 4 - Posteriores, lomar e panturrilhas; Dia 5 - Costas, trapézio, bíceps e abdômen; Dia 6 - Peitoral, deltoídes, tríceps e abdômen; Dia 7 - Descanso total. Dia 1 - Quadríceps e panturrilhas Nada melhor do que começar a semana treinando membros inferiores enquanto o restante das pessoas estarão se amontoando nos equipamentos para treinar peito. Além disso, começar a semana por pernas é como fazer a "obrigação" primeiro e então ficar livre com o sentimento de dever cumprido. Não há necessidade de hipocrisia aqui. Eu sei que você se importa mais em ter um peitoral e braços gigantes, do que pernas gigantes. E mesmo que você queira pernas gigantes acima de tudo, tenha em mente que o treino de inferiores tende a ser o mais desgastante. Quando o realizamos no início da semana, temos mais energia e podemos treinar mais pesado. Nesta situação, iremos começar por quadríceps que é o grupo que mais tem influência no aspecto das pernas. Ordem de exercícios Agachamento livre - 3 séries com 6-8 repetições e 120 segundos de descanso entre cada série. Leg press - 3 séries com 10-12 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Passada - 3 séries com 10 passos ida e volta e 60 segundos de descanso entre cada série. Cadeira extensora - 3 séries com 12-15 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série (leve a última série até a falha). Panturrilha em pé - 3 séries com 15-20 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Dia 2 - Costas, trapézio, bíceps e abdômen No primeiro treino de costas da semana, iremos focar nas puxadas verticais. Puxadas de cima para baixo (barra-fixa seria o principal exmplo) são importantes para o recrutamento do grande dorsal e outros músculos da porção superior das costas. Não estranho o trapézio no dia de costas. Tecnicamente o trapézio é um músculo das costas e quando treinado junto poderá receber mais estresse e estímulos. Ordem de exercícios Barra-fixa - 3 séries com 6-8 repetições e 120 segundos de descanso entre cada série. Puxada no pulley com pegada supinada - 3 séries com 10 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Pulldown - 3 séries com 15 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Rosca direta - 3 séries com 10 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Rosca alternada - 3 séries com 12 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Encolhimento barra frente - 3 séries com 6-8 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Encolhimento barra costas - 3 séries com 10-12 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Uma forma de abdominal reto da sua escolha - 3 séries com 15 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Insista na barra fixa mesmo que você faça uma repetição, a única maneira de melhorar sua barra-fixa é insistindo. Dia 3 - Peitoral, deltoídes, tríceps e abdômen Peito, deltoídes e tríceps são grupos musculares que compartilham o mesmo padrão de movimento. Por exemplo, quando fazemos supino inclinado com barra, o padrão de movimento exigido por este exercício não recruta apenas peitoral. Tanto peitoral, como tríceps e deltoide anterior também são recrutados. Basicamente, treinar os três grupos no mesmo dia aumenta o "custo-benefício" da sessão. Assim podemos bombardeá-los de uma só vez para então permitir que todos descansem até a próxima sessão de treino. Quando não fazemos isso, o risco de treinar os mesmos músculos de forma indireta é maior, o que prejudica a recuperação e diminui a performance do treino. Ordem de exercícios Supino reto com barra - 3 séries com 6-8 repetições e 120 segundos de descanso entre cada série. Supino inclinado com halteres - 3 séries com 10 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Crossover - 3 séries com 12 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série (leve a última série até a falha). Desenvolvimento com barra - 3 séries com 6-8 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Elevação lateral com halteres - 3 séries com 10 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Tríceps na polia alta com pegador de barra reta - 3 séries com 12 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Tríceps francês unilateral usando a polia baixa - 3 séries com 10 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Uma forma de abdômen com as pernas suspensas da sua escolha - 3 séries com 15 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Repare que não há exercícios isolados para deltoide anterior (como elevação frontal), isto é proposital já que exercícios como supino e desenvolvimento literalmente esmagam essa cabeça do deltoíde. Dia 4 - Posteriores, lomar e panturrilhas Precisamos treinar posteriores com a mesma frequência e intensidade que quadríceps. Primeiro que o desenvolvimento dos posteriores adicionará centímetros às pernas. Segundo que o desequilíbrio de força entre posteriores e quadríceps é a principal causa de lesões na articulação do joelho. Pense. Se um lado é mais forte do que outro, quando os dois forem exigidos (como no agachamento), haverá problemas. Portanto leve o treinamento dos posteriores tão a sério quanto o de quadríceps. Ordem de exercícios Agachamento livre - 3 séries com 8-10 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Leg press com os pés posicionados acima na plataforma - 3 séries com 10-12 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Stiff - 3 séries com 8 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Cadeira flexora - 3 séries com 12 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série (leve a última série até a falha). Hiperextensão de lomar - 3 séries com 12 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Panturrilhas sentado - 3 séries com 12-15 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Quando nos referimos a colocar os pés mais acima na plataforma do leg-press, estamos nos referindo a algo parecido com isso: Esta pequena mudança poderá gerar mais recrutamento dos posteriores. Lembre-se que o stiff é um exercício que contrai os posteriores através de uma posição de alongamento. Não é necessário usar muita carga para sentir a musculatura nessa situação. Repare que no primeiro dia de pernas temos um exercício de panturrilhas em pé e agora um sentado. Exercícios de panturrilha com as pernas estendidas, trabalham o gastrocnêmio, enquanto exercícios com o joelho flexionado dão mais foco ao sóleo, portanto respeite este detalhe e mantenha sempre um exercício de cada tipo. Dia 5 - Costas, trapézio, bíceps e abdômen No segundo treino de costas na semana, o foco será nas remadas (ou puxadas horizontais). Remadas também poderão trabalhar o dorsal, mas poderão dar mais foco para os músculos inferiores e "miolo" das costas. As fibras mediais e inferiores do trapézio são altamente recrutadas durante remadas, o que faz com que o treino conjunto seja ainda mais interessante neste dia. Repare que serão usados diferentes tipos de pegada para que estímulos diferentes sejam gerados (respeite isso). Ordem dos exercícios Remada curvada com barra - 3 séries com 6-8 repetições e 120 segundos de descanso entre cada série. Remada unilateral (serrote) - 3 séries com 10 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Remada cavalinho - 3 séries com 12 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Rosca concentrada - 3 séries com 10 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Encolhimento com halteres - 3 séries com 6-8 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Encolhimento com barra - 3 séries com 10-12 repetições e 90 segundos de descanso entre cada série. Uma forma de abdominal reto da sua escolha - 3 séries com 15 repetições e 60 segundos de descanso entre cada série. Repare que em cada treino na semana, você faz um exercício para tríceps onde os cotovelos estão ao lado do corpo e outro com os cotovelos acima da cabeça, isto não é aleatório. Extensão do cotovelo ao lado do corpo, poderá dar mais ênfase a cabeça lateral do tríceps, enquanto extensão do cotovelo acima da cabeça, gerará mais ênfase a cabeça longa do tríceps por fazê-lo trabalhar em uma posição de alongamento. Dia 7 - Descanso Quando falamos descanso, estamos referindo a descanso total de treino e aeróbico. Não há qualquer problema em se manter ativo neste dia. Alias, fazer uma atividade leve como caminhada no parque poderá aprimorar a liberação de subprodutos presos dentro dos músculos e acelerar a recuperação muscular. Além de fazer muito bem para o seu humor. Apenas não tente forçar nenhuma atividade física pesada e permita que o corpo descanse para que segunda-feira você esteja preparado para uma nova semana de treinos pesados. Considerações 1 - Número de repetições Repare que cada treino possui um número de repetições diferente para determinados exercícios. Isto é feito com o propósito de extrair o benefício de diferentes faixas de repetições no mesmo treino e gerar uma espécie de periodização ondulada. Se ficarmos preso apenas a uma (como o bom e velho 3x10 em todos os exercícios), nosso corpo simplesmente se adapta e se torna eficiente em fazer os exercícios com esse número de repetições. O que não é nada bom para a hipertrofia. Além disso, quando mudamos o número de repetições, podemos usar mais ou menos carga, o que por si só também mudará os estímulos. 2 - Descanso entre séries Já está bem estabelecido na ciência que descanso curto demais (menos de 60 segundos) não se traduz em mais massa muscular (1) . Precisamos descansar tempo suficiente para que nossas reservas de ATP (a principal fonte de energia rápida durante um treino de musculação) sejam recuperadas para podermos dar o máximo em todas as séries, não apenas na primeira. Tente entender que o mais importante para um treino gerar resultados é a capacidade de volume que você consegue realizar de forma otimizada. Por exemplo: um treino com três exercícios onde você consegue treinar pesado nos três, é mais proveitoso que um treino com 6 exercícios com pouquíssimo descanso, onde na metade do treino você só está conseguindo treinar com os halteres de 1kg porque está fadigado demais. Com isso fora do caminho, nem todos os exercícios requerem o mesmo intervalo de descanso. Fazer uma série de exercícios onde você consegue treinar pesado nos três, é mais proveitoso que um treino com 6 agachamento com 100kg nas costas. Por isso cada exercício possui um período de descanso distinto e de acordo com o número de repetições usados (quanto menor o número, maior tende ser a carga). 3 - Sobrecarga progressiva A cada semana precisamos forçar nosso corpo a realizar mais trabalho do que ele já está acostumado. Somente desta forma geraremos estímulos constantes para o corpo ver razão para se tornar maior e mais forte. Por isso, a cada semana tente aumentar a carga nos exercícios, especialmente no primeiro exercício que geralmente é um composto com pesos livres. Estes são os exercícios que mais poderão proporcionar sobrecarga progressiva. Não importa se é 1 ou 10kg, o importante é tentar realizar mais trabalho que na semana anterior. Também não estranhe se em exercícios isoladores não for possível fazer o mesmo. Isso é normal e até recomendado. Exercícios isoladores são ótimos para lapidar o trabalho duro que você fez com os exercícios compostos. Portanto, novamente, tente subir cargas nos compostos livres enquanto foca-se na qualidade e contração com os isoladores. 4 - Treinar até a falha Repare que existem momentos esporádicos para treinar até a falha. Isto é feito para que possamos obter os benefícios da falha muscular, sem prejudicar a recuperação muscular e continuidade do treino. Entenda. Várias pesquisas mostram que treinar até a falha poderá gerar, sim, mais ganhos (2). Todavia quando isso é feito no início do treino e/ou em várias séries no treino, a sua recuperação será drasticamente reduzida. Além disso, treinar próximo da falha (algo que você provavelmente já faz sem perceber) tem o mesmo potencial para gerar hipertrofia quando bem aplicado (2). Basicamente, você poderá treinar mais e gerar mais ganhos treinando próximo da falha na maior parte do tempo e usando a falha estrategicamente, do que apenas treinar até a falha. O que seria treinar "próximo" da falha? Sim, eu sei que isso parece uma permissão para treinar leve, mas não se engane. Imagine que você está fazendo uma série pesada de agachamento usando 8 repetições. Se você estiver treinando sozinho e for uma pessoa consciente, você usará uma carga para que a oitava repetição seja difícil, mas você ainda tenha um pouco de energia para colocar a carga no suporte no final da série. Parabéns, você treinou próximo da falha e apostou que não foi nada fácil. Do contrário, se você treinasse até a falha, você travaria e seria esmagado pela barra. Você se espantaria com a quantidade de pessoas que torcem o nariz ao serem instruídas a treinarem próximo da falha (por pensarem ser algo inefetivo), mas elas já fazem isso sem perceber. Caso isso ainda esteja confuso, você pode ler uma explicação completa aqui. 5 - Aeróbicos Faça 30 a 40 minutos de aeróbicos tradicionais usando a modalidade que preferir (corrida, bicicleta, etc...) duas ou três vezes na semana. De preferência em horários afastados ao treino. Ao menos entre uma ou duas refeições de distância. Cardio ao acordar e treino depois do almoço ou no fim do dia, por exemplo. Eu, por exemplo, faço 5 - acordar as 5h, me alimentar e ir treinar as 6h para então fazer cardio no período do almoço. Só estou citando o meu caso porque sei que imediatamente haverão pessoas dizendo que "não tem tempo" para fazer cardio. Acredite, você tem. Mesmo assim, em uma situação extraordinária, onde não seja possível fazer aeróbicos em horários separados, faça depois do treino. E se você nunca fez aeróbicos, não se preocupe caso não consiga fazer 30 a 40 minutos diretos. Faça o quanto aguentar e gradualmente (a cada sessão) aumente 1 a 2 minutos, até chegar na faixa de 30 a 40 minutos. Aeróbicos são extremamente importantes para aumentar a sensibilidade a insulina e fazer seu corpo aproveitar mais os nutrientes que são ingeridos (especialmente em bulking). O aumento do condicionamento causado pelos aeróbicos maximiza o poder de recuperação muscular ao mesmo tempo que permite que você treine mais pesado. Além disso, o fato de você incorporar um dia de descanso (da musculação) fará você treinar com maior performance o próximo grupo muscular a ser treinado. 6 - "Prazo" de 10 semanas Esta ficha de treino tem como objetivo durar 10 semanas. Porém isso não significa que você precise abandoná-lo depois desse período. Muito menos se ele estiver trazendo bons resultados. Mas próximo das 10 semanas, você poderá necessitar de um de-load que nada mais é do que uma semana de treino de recuperação ativa. Isto envolve realizar o mesmo treino que você está fazendo, mas reduzindo as cargas em até 50%. Lembrando que o de-load é feito para quem precisa de de-load. Se você estiver bem, não há qualquer necessidade de passar uma semana treinando mais leve. 7 - Alterações no treino Ao mesmo tempo que você pode e deve modificar o treino para se adequar às suas necessidades, você precisa fazer isso com conhecimento ou tendo supervisão. Entenda. A maioria das pessoas que não obtêm resultados com o treino, obviamente estão errando em algo. As estas mesmãs pessoas, ao verem um treino novo, olharão a ficha de treino e imediatamente começarão a personalizá-lo de acordo com coisas que consideram ser "melhorias". A dura realidade é que se você não está tendo bons resultados atualmente, definitivamente não é porque a sua estratégia é melhor. Além disso, se você fizer as coisas apenas por instinto, você acaba fazendo sempre aquilo que gosta. E isso nem sempre significa fazer aquilo que você precisa. Muitas vezes, para podermos melhorar nossos resultados, precisamos aceitar uma visão de fora. Somente dessa forma podemos quebrar paradigmas, evoluir e abrir nosso cérebro. Portanto sinta-se livre para fazer qualquer mudança que ache necessário, nada que está escrito aqui está gravado em pedra. Contudo considere o que foi dito antes. Seja auto-crítico e honesto consigo mesmo. ReferênciasO Hipertrofia.org mantém critérios rigorosos de referências bibliográficas e dependemos de estudos revisados por pares e pesquisas acadêmicas conduzidas por associações e instituições médicas. Para obter mais informações detalhadas, você pode explorar mais lendo nosso processo editorial. Muito obrigado pela opinião! Ainda está com dúvidas sobre alguma questão? Visite nosso fórum de discussões e compartilhe suas dúvidas com mais de 270 ml pessoas cadastradas. 79%(156)79% acharam este documento util (156 votos)186K visualizaçõesO documento descreve três treinos focados em diferentes grupos musculares. O Treino 1 trabalha peito, ombro e tríceps. O Treino 2 trabalha costas, trapézio e bíceps. E o Treino 3 trabalha pe...Título e descrição aprimorados por IASalvarSalvar 10 treinos para musculação para ler mais tarde79%79% acharam este documento util, undefined