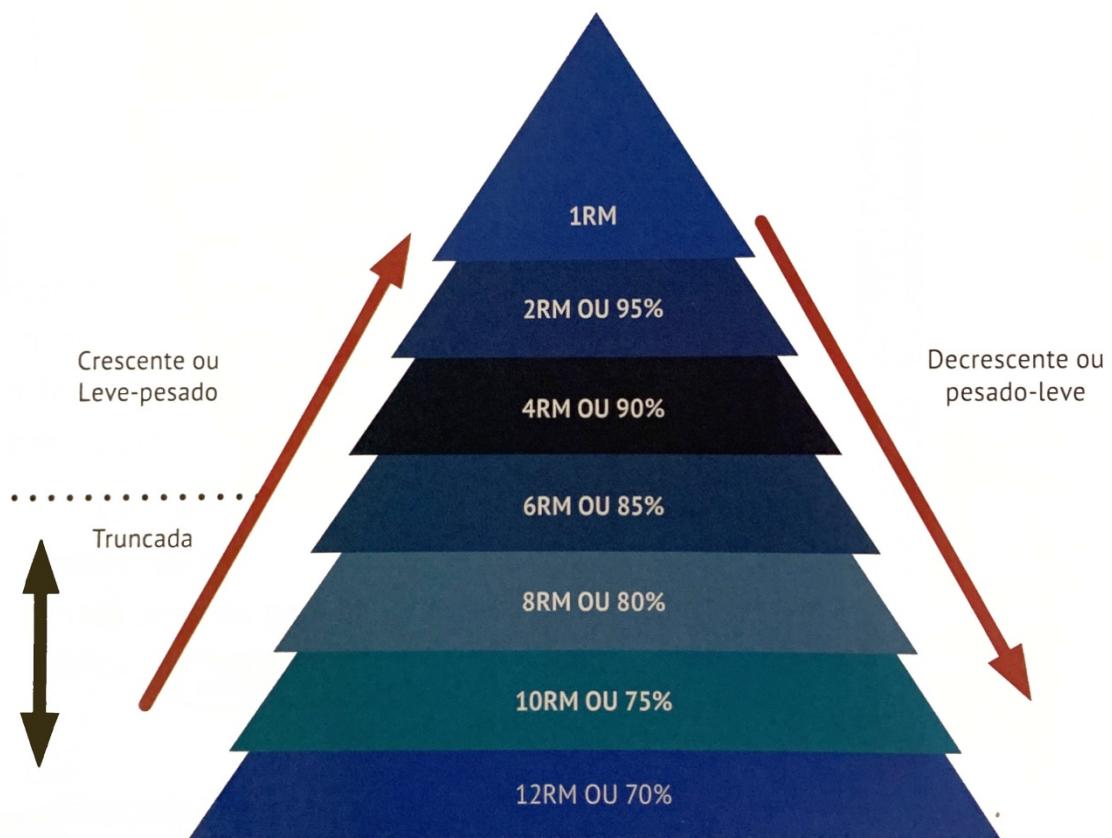




## AULA 5

### MATERIAL DE APOIO

(Assista a aula para usar)



**Figura 8.** Método Pirâmide e variações (adaptado de Fleck e Kraemer, 2017)

(Siga para a próxima página)

## Como determinar seu nível de força na musculação

Clique no link abaixo para saber o seu 1RM para supino, agachamento, e levantamento terra, assim você poderão achar seu nível de treino a partir da força, e assim poder mesclar com as outras informações como tempo de treino ininterrupto, técnica de treino, experiência prévia de treino, tempo de treino.

Mas antes, é muito importante que você faça os exercícios de teste com boa técnica, e com repetições entre 70-85% (veja a pirâmide acima), ou seja, de 6 a 10 repetições. Caso saia menos, ou mais, descanse 3 minutos, ajuste a carga, e faça novamente o exercício para poder chegar nesse limiar de 6 a 10 repetições máximas.

Agora sim, aplique no link abaixo o peso e as repetições que você atingiu nos exercícios de supino, agachamento e levantamento terra para poder estipular seu nível de força:

[https://miniwebtool.com/br/one-rep-max-1rm-calculator/?weight\\_lifted=80&number\\_of\\_repetitions=8](https://miniwebtool.com/br/one-rep-max-1rm-calculator/?weight_lifted=80&number_of_repetitions=8)

Pegue o valor do **1 RM** que você converteu na fórmula e aplique no esquema abaixo.

### **Homens (valores para 1RM)**

Iniciantes: Supino < 60% da massa corporal, agachamento < 80%, levantamento terra < 100%.

Intermediários: Supino 60-99% da massa corporal, agachamento 80-119%, levantamento terra 100-149%.

Avançados: Supino de 100-120%, agachamento até 120-150%, levantamento terra de 150-180%

Extremamente avançados: Supino >120%, agachamento > 150%, levantamento terra > 180%.

### **Mulheres (valores para 1RM)**

Vamos aos valores e exercícios para achar a maturidade de treino para mulheres:

Iniciantes: Supino < 40% da massa corporal, Agachamento < 60%, levantamento terra < 80%.

Intermediários: Supino 40-59% da massa corporal, agachamento 60-99%, levantamento terra 80-119%.

Avançados: Supino 60-80% da massa corporal, agachamento 100-130%, levantamento terra 120-160%.

Extremamente avançados: Supino >80% da massa corporal, agachamento > 130%, levantamento terra > 160%.