

PACHOLOK

THE BODY FORGERY

treino levado à sério.

E-Book

**TÉCNICA COM
BRUTALIDADE
2.0**

**TREINO
OPEN PRO**

Autor: *Fabricao Pacholok*

"Este produto não substitui o parecer médico profissional. Sempre consulte um médico para tratar de assuntos relativos à saúde."

ÍNDICE

TREINO OPEN PRO.....4

DIA 1 - TREINO A - PEITO.....5

DIA 2 - TREINO B - COSTAS 1.....6

DIA 2 - TREINO B - COSTAS 2.....7

DIA 4 - TREINO C - OMBROS.....8

DIA 5 - TREINO D - BRAÇOS.....9

DIA 6 - TREINO E - PERNAS 1.....10

DIA 6 - TREINO E - PERNAS 2.....11

TREINO OPEN PRO

Essa é a estratégia que consigo utilizar com atletas em nível muito avançado, os quais já têm uma rotina totalmente ajustada para o treino.

É interessante mencionar que para grande maioria das pessoas sua rotina de treino é ajustada de acordo com o seu dia a dia.

Aqui nessa estrutura de treino é o atleta que ajusta seu dia a dia ao treino, será necessário uma academia que abra aos fins de semana e em 2 vezes na semana treinar dois períodos no mesmo dia.

Nessa divisão eu coloco os dois treinos mais intensos da semana (costas e pernas) divididos cada um deles em dois períodos. Dessa forma eu consigo dar um volume maior de exercícios tanto para esse grupo muscular quanto para os outros, pois divido de forma mais isolada cada grupo muscular.

Nos dias em que o atleta fizer os dois treino de costas e no dia em que treinar pernas 2 vezes a programação nutricional deve ser totalmente adaptada a essa divisão.

A ingestão calórica normalmente é maior, o treino 1 deve ficar pelo menos 5 a 6 horas distante do treino 2, e haver pelo menos duas refeições entre estes. É bem desgastante e no dia seguinte coloco descanso.

DIA 1

TREINO A - PEITO

1. Aquecimento geral;
2. Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
3. Supino inclinado halteres (vamos priorizar CARGA) *aumento gradativo da carga.
4. (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + drop) intervalo de 2 a 3 minutos.
5. Crucifixo inclinado cabo (4x 10 a 15 com 2 segundos de pico de contração) intervalo 30 a 60 segundos;
6. Supino reto halteres combinado com crucifixo reto halteres (3x 8 a 12) intervalo 60 segundos;
7. Supino declinado barra (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10) intervalo de 1 minuto;
8. Cross over com 2 segundos de pico de contração (3 x 10 a 15) intervalo de 30 segundos;
9. Voador (4x 8 a 12 com 2 segundos de pico de contração) intervalo 1 minuto.

Aqui podemos pensar em estratégias interessantes para melhorar pontos fracos. No caso de um atleta que tenha ombros ou tríceps deficientes, seria válido colocar nesse dia um estímulo de um desses grupos musculares. Agora, se o indivíduo em questão tiver um peitoral muito bom, uma boa estratégia é diminuir o número de exercícios deste grupo muscular e aumentar o número de exercícios para os pontos deficiente citados. Pode também incluir o treino de abdômen nesse dia.

DIA 2

TREINO B - COSTAS 1

1. Aquecimento geral;
2. Panturrilhas sentado aumento gradativo da carga - (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 1 minuto;
3. Panturrilha em pé na máquina ou *Smith* com *step* aumento gradativo da carga - (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;
4. Aquecimento localizado no *pulley*;
5. Barra fixa 4x máximo repetições possíveis, intervalo 90 segundos;
6. *Pulley* frente aberto (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo 1 minuto;
7. *Pulley* frente supinado com 2 segundos de pico de contração (4x 10 a 15) intervalo 1 minuto;
8. *Pulldown* com 2 segundos de pico de contração (3x 10 a 15) intervalo 1 minuto.

DIA 2

TREINO B - COSTAS 2

1. Aquecimento geral;
2. Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
3. Remada curvada pegada pronada (vamos priorizar CARGA) *(1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 2 a 3 minutos;
4. Remada baixa triângulo combinada com remada curvada com halteres (3x 10 a 15) intervalo de 45 segundos;
5. Remada baixa pegada aberta com 2 segundos de pico de contração (3x10 a 15) intervalo de 30 segundos;
6. Serrote (3x 10 a 15 com 3 segundos de pico de contração) intervalo 45 segundos;
7. Meio terra (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 1 minuto;
8. Lombar no banco romano 3x 10 a 15.

No caso de alguém que tenha deficiência em bíceps, uma boa estratégia é colocar 1 exercício para bíceps nesse dia, pois já vai ter acionado bem esse músculo nas remadas e puxada.

DIA 3 - DESCANSO

DIA 4

TREINO C - OMBROS

1. Aquecimento geral;
2. Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
3. Desenvolvimento sentado com halteres (vamos priorizar CARGA) *aumento gradativo da carga - (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 2 a 3 minutos;
4. Elevação frontal sentado com halteres (3x 10 a 15 com 2 segundos de pico de contração) intervalo 45 segundos);
5. Elevação lateral sentado com halteres (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 1 minuto;
6. Elevação lateral unilateral banco 45° (3x 10 a 15) intervalo 30 segundos);
7. Elevação lateral unilateral cabo (3x 10 a 15) intervalo 30 segundos);
8. Encolhimento de ombros (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 1 minuto.

Em indivíduos com deficiência em peitoral, eu gosto da ideia de um exercício uni-articular (crucifixo, cross over ou voador) para este músculo nesse dia.

O cuidado em ser uni-articular é para não ter ação de tríceps, já que este será treinado no dia seguinte.

DIA 5

TREINO D - BRAÇOS

1. Aquecimento geral;
2. Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
3. Rosca direta barra (vamos priorizar CARGA)*aumento gradativo da carga - (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 2 a 3 minutos;
4. Rosca *Scotch* máquina ou cabo (3x 10 a 15 com 2 segundos de pico de contração) intervalo 45 segundos);
5. Rosca duplo bíceps *cross* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 1 minuto;
6. Rosca direta corda (3x 10 a 15) intervalo 30 segundos);
7. Tríceps testa banco 45° com corda *aumento gradativo da carga - (1x15 a 20) (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 2 a 3 minutos;
8. Tríceps corda (3x 10 a 15 com 2 segundos de pico de contração) intervalo 45 segundos;
9. Tríceps francês com halteres (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 1 minuto;
10. Paralela peso do corpo 3x máximo repetições possíveis, intervalo 90 segundos.

Aqui ainda seria válido um estímulo submáximo de dorsal para indivíduos com deficiência nesse grupo. Nesse caso sugiro apenas 1 exercício até a falha, já que o volume de treino de dorsal já é grande.

Pode-se também, nesse dia, incluir o treino de abdômen.

DIA 6

TREINO E - PERNAS 1

1. Aquecimento geral;
2. Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
3. Flexor deitado (vamos priorizar CARGA)
*aumento gradativo da carga - (1x15 a 20)
(1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + drop)
intervalo de 2 a 3 minutos;
4. Flexor sentado (3x 10 a 15 com 2 segundos de pico de contração) intervalo 45 segundos);
5. *Stiff* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x 6 a 10 + drop) intervalo de 1 minuto;
6. Elevação de quadril (3x 10 a 15) intervalo 60 segundos);
7. Abdutor com 2 segundos de pico de contração (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x 6 a 10 + *drop*) intervalo de 1 minuto.

DIA 6

TREINO E - PERNAS 2

1. Aquecimento geral;
2. Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
3. Agachamento livre (vamos priorizar CARGA)
*aumento gradativo da carga - (1x15 a 20)
(1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + drop)
intervalo de 2 a 3 minutos;
4. *Leg 45°* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x 6 a 10 + *drop*)
intervalo de 1 minuto;
5. *Hack* (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x 6 a 10 + *drop*)
intervalo de 1 minuto;
6. Afundo Smith com *step* (3x 10 a 15) intervalo 60 segundos);
7. Extensora com 2 segundos de pico de contração (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (2x 6 a 10 + drop) intervalo de 45 segundos;
8. Adutor com 2 segundos de pico de contração (1x10 a 15) (1x 8 a 12) (1x 6 a 10 + drop) intervalo de 45 segundos.

DIA 7 - DESCANSO