

PACHOLOK  
THE BODY FORGERY  
treino levado à sério.

E-Book

# TÉCNICA COM BRUTALIDADE

2.0

Autor: *Fabricio Pacholok*



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

## PREFÁCIO

Eu me chamo **Fabrício Pacholok**, sou formado em Educação Física pela PUC-PR, atleta e treinador de diversos atletas de fisiculturismo tendo vários campeões nacionais e internacionais.

Trabalho com musculação há 20 anos. Já ajudei centenas de pessoas a alcançarem os seus objetivos e a mudarem seu estilo de vida através dos meus métodos de treinamento.

Há dois anos planejei colocar minha metodologia de trabalho dentro de um material que pudesse ajudar ainda mais pessoas a tornarem seus objetivos realidade, dentro do treinamento com pesos.

Quem frequenta uma academia está acostumado a ver a maioria dos alunos praticamente o ano todo com o mesmo físico, tendo pouca ou nenhuma mudança. Acontece que grande parte dessas pessoas acham que fazem um treino pesado, acham que treinam intenso, até a primeira vez que fazem um treino de verdade.

Eu escuto isso de muitos atletas avançados que vêm treinar comigo: "Nossa! Parece que eu nunca treinei antes!". "Eu nunca senti isso antes!". E acredite, geralmente esses atletas fazem comigo um treino com menos carga do que utilizavam antes. Mas por que eles sentem isso? Como eles chegaram no nível competitivo e sofrem em um treino com menos carga?

A musculação pode ser adaptada desde o senhor sedentário que está iniciando até ao atleta profissional, ambos vão trabalhar dentro de suas capacidades e terão resultados. É claro que para um atleta ter evolução precisaremos ultrapassar seus limites, levá-lo além da zona de conforto.

E quando o indivíduo ultrapassa a zona de conforto?

## PREFÁCIO

Quando ele faz um treino com uma intensidade maior do que está adaptado, ou com estímulos diferentes ao que costuma fazer, ou realiza aqueles exercícios ou angulações os quais ele não gosta e que geralmente não estão relacionados a grupamentos musculares que são seus pontos fracos, então você terá saído da zona de conforto. Nesse material eu quero dividir experiências de 20 anos de trabalho, vivendo esse esporte 24 horas por dia, como atleta e como treinador de diversos campeões. Aqueles detalhes que eu sei que melhor funcionam, aquelas combinações que melhor se encaixam, relatar experiências de sucesso no momento de planejar uma divisão de treino, execuções detalhadas dos exercícios que eu utilizo, os métodos trabalhados e de que forma usá-los, lhe ajudando a entender quando e de que forma encaixar dentro de seus objetivos ou de seus clientes. E por fim, mas não menos importante, te oferecer variáveis para manipular esses treinos por muito, muito tempo.



## AGRADECIMENTOS

Não poderia deixar de agradecer a pessoas muito especiais as quais sem elas eu não estaria aqui hoje compartilhando esse material com vocês.

Primeiramente à **DEUS**, que abençoa, guia e ilumina meus passos diariamente. Sou grato pelos bons momentos que pude desfrutar e dos maus momentos, os quais me tornaram uma pessoa melhor e mais forte.

À minha esposa **Juliane Sestak**, que sempre me empurrou para cima, me estimulou a correr atrás dos meus sonhos, esteve ao meu lado desde a primeira palestra que realizei, anotava todos os pontos altos e baixos de minhas apresentações, cobrava e cobra para que eu melhore a cada apresentação, a cada entrevista, curso, competição. Sempre corrigiu cada texto que eu escrevi e cuidou da escrita de todo esse trabalho que vocês estão lendo. Graças a ela minhas palavras chegarão de forma mais clara a vocês. É meu alicerce, meu porto seguro, meu presente de Deus, e hoje o fruto de nosso amor é nosso príncipe, nosso **Pedro Fabrício**.

Ao meu pai **Joaquim Valdivino Ribas dos Santos**, que me ensinou o valor da conquista através do trabalho, que sempre me encorajou a fazer aquilo que eu amo e ter entendimento que se eu realmente for bom naquilo que eu faço eu terei sucesso independente da profissão que eu escolher.

À minha mãe **Amélia Pacholok dos Santos**, que me ensinou a ser paciente, a ir devagar trabalhando dia após dia, com amor e muita dedicação até alcançar o meu espaço, sempre respeitando o próximo e sendo uma pessoa honesta.

## AGRADECIMENTOS

Aos meus irmãos **Francine Pacholok** e **Fábio Pacholok**, pelas melhores memórias de diversão da minha infância.

Aos grandes mestres que tive em minha vida profissional, os quais aprendi muito e tenho a honra de hoje ter a amizade dos maiores profissionais do país.

Mestre **Waldemar Guimarães**, que é o cara em quem mais me espelhei desde o início da minha faculdade; me treinou por diversas vezes. Considero que no Brasil a musculação deve ser dividida em antes e depois de Waldemar Guimarães.

Mestre **Fernando Sardinha**, meu grande amigo e criador do método PONTO ZERO, o qual utilizo muito e que me autorizou a usar dentro desse trabalho com as adaptações que eu fiz.

Doutor **Jonato Prestes**, umas das mentes mais brilhantes de nosso meio, unindo de forma fantástica a teoria e a prática, meio científico e dia-a-dia na sala de musculação.

Ao mestre **Fábio Chiodini**. O nome desse curso é TÉCNICA COM BRUTALIDADE, a brutalidade eu trouxe desde minhas raízes, mas somente após aprender muito com esse cara eu pude refinar minha técnica e unir os dois. Acredito eu que o meio do caminho entre essas duas coisas seja a melhor forma de se trabalhar com um *bodybuilder*.

## AGRADECIMENTOS

Ao meu irmão **André Pajé**, meu padrinho de casamento e padrinho nesse esporte. Foi quem me preparou para minha primeira competição e me apresentou a verdadeira essência do *bodybuilder*. Com ele aprendi tudo que sei sobre regras e padrões.

Ao meu garotão favorito **Gabriel Kaminski**, também meu padrinho de casamento, o cara que cuidou da minha saúde enquanto colocava meu corpo para trabalhar no máximo da capacidade, chegando em um *off season* de mais de 150kg. Um cara que sempre me ajudou a crescer profissionalmente e que disse que meu estilo de treino deveria se chamar TÉCNICA COM BRUTALIDADE.

Ao mestre da nutrição **Ney Felipe**, que durante vários anos cuidou da minha alimentação se preocupando com minha saúde e performance.

Ao meu amigo **Juliano Paquete**, que já me preparou para campeonatos de fisiculturismo. Com ele aprendi muito sobre treino, sobre fazer o básico bem feito, e foi com ele que eu fiz o treino mais duro de minha vida, um *leg day* sinistro que rendeu o vídeo de estreia do meu canal no YouTube.

Ao meu saudoso amigo **Juliano Freitas**, que hoje não está mais entre nós, foi meu parceiro de treino durante muitos anos, e me ajudou a me tornar um atleta da categoria mais pesado do fisiculturismo.

Ao **Yago Baggio** que montou todo o protocolo de mobilidade dentro deste curso.

## AGRADECIMENTOS

Ao meu irmão e parceiro de treino **Wellington Baptista (Nescau)**, que me ajudou a chegar na minha melhor forma como atleta, e hoje, mesmo eu não competindo mais, me obriga a treinar em alto nível para acompanhá-lo.

Aos **meus atletas e clientes** que confiam em meu trabalho e fazem com que esse trabalho seja valorizado e reconhecido internacionalmente. A vocês meus sinceros agradecimentos. Eu sei muito bem o quanto é duro e importante uma preparação, sei que além de um investimento financeiro tem todo um valor sentimental colocado em cada projeto, em cada preparação, e eu sempre irei dar o meu melhor para superar as expectativas de cada um de vocês.

Em especial minha eterna gratidão aos atletas **Marcelo Cruz, William Martins, Gabriel Zancanelli, Wellington Baptista e Douglas Silva**, por terem doado seu tempo a este trabalho. Foram muitas horas de gravações, cada um dando seu máximo para que esse material fosse entregue com a mais absoluta junção entre TÉCNICA E BRUTALIDADE.

Ao **Robson Silva** e ao **Brunno Oliveira** da **Academia Overall Gym**, por terem acreditado no esporte e investido em um local onde se respira e se respeita o *bodybuilder*.

Ao **Jeferson da Paranhos's Gym**, que abriu exclusivamente a academia para que as gravações deste curso acontecessem.

## AGRADECIMENTOS

Ao **Gerson Plaisant**, que me encorajou a colocar esse trabalho em prática e deu a ideia de transformar tudo isso em um livro, o qual será um projeto para um futuro próximo. Por fim, me apresentou a **Quântica Agência de Lançamentos**, empresa que me ajudou a gravar e transformar tudo isso em um produto. Meu agradecimento à equipe de produção **Igor Tezin, Saulo Plaisant** e a **Heloísa Divardin**, que estiveram o tempo todo cuidando para que tudo saísse da melhor maneira possível.

Espero que esse trabalho lhe ajude a chegar mais próximo de seus objetivos.

Quando estiver executando as sugestões que coloco aqui, lembre-se de esquecer a dor e pensar no resultado. Quando estiver muito difícil e achar que não vai mais, sempre vai mais cinco e após essas 5 podemos colocar parciais, *drop, rest pause...*

O tempo que você estiver na sala de musculação vai passar, dando você o seu máximo ou não. Quando esse tempo passar vão restar apenas dois sentimentos, orgulho ou arrependimento, então faça valer a pena!

*Fábricio Pacholok*



## ÍNDICE

PREFÁCIO .....	1
AGRADECIMENTOS.....	3
TREINO 3 X NA SEMANA ABC.....	9
TREINO 4 X NA SEMANA ABCD.....	13
TREINO 5 X NA SEMANA -	
ABCDE ( ESTRATÉGIA 1 ).....	20
TREINO 5 X NA SEMANA -	
ABCDE ( ESTRATÉGIA 2).....	28
TREINO 5 X NA SEMANA -	
ABCDE ( ESTRATÉGIA 3)-	
PROFISSIONAL.....	35
TREINO 6 X NA SEMANA - ABCDEF.....	43
TREINO 4 X NA SEMANA -	
ABCD PROFISSIONAL.....	50
PERNAS.....	59
BÍCEPS.....	61
TRÍCEPS.....	62
OMBROS.....	63
PEITO.....	67
COSTAS.....	70
ÁLBUM DE FOTOS.....	72

## TREINO 3 VEZES NA SEMANA ABC

Sugiro a divisão ABC para indivíduos que poderão ir à academia no máximo 3x por semana. É indicada para quem já está entrando em um nível intermediário de treinamento, porém com essa divisão de treino não conseguiremos chegar em níveis avançados. Se você almeja resultados mais expressivos é interessante pelo menos mais um dia de treino semanal.

Para essa divisão seria ideal treinar segunda, quarta e sexta, tendo um dia de descanso entre os treinos.

### **TREINO A ( Peito, ombros e tríceps - Págs. 62 a 69 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Peito (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;*
- Peito (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;*
- Ombros (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Ombros (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Tríceps (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;*
- Tríceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

## **TREINO B ( PERNAS - Págs. 59 e 60 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Anterior de coxa (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Anterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Anterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de coxa (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Posterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

## TREINO C ( COSTAS E BÍCEPS - Págs. 61 e 70 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Costas (exercício 1 CARGA)

*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;*

- Costas (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Costas (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Costas (exercício 4, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Bíceps (exercício 1 CARGA);

*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*

- Bíceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

## NÚMERO DE REPETIÇÕES:

Procure não contar repetições, busque sempre a falha, porém precisamos ter um controle se estamos fazendo muitas ou poucas repetições. Oriento que você utilize um intervalo de número de repetições ficando entre:

- 3 a 6 repetições (quando se busca um estímulo de trabalho de força; ideal para ser utilizado dentro da variável carga);

- 6 a 10 repetições (é o intervalo de repetições que mais utilizo com a variável carga; acho um número de repetições bem interessante para se trabalhar com um atleta *bodybuilder* quando utilizamos de mais intervalo);
- 8 a 12 repetições e 10 a 15 repetições ( são os dois intervalos de repetições que mais utilizo na maior parte do tempo com as técnicas de intensificação que eu menciono no decorrer desse curso).

## INTERVALOS:

- Quando pensamos em estratégias para trabalho com carga, e grupos onde se encaixam a técnica **STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO**, vamos utilizar intervalos maiores, nesse caso oriento um intervalo de 2 a 3 minutos.
- Quando pensamos nas outras técnicas de intensificação, eu oriento um intervalo curto, o mínimo possível, o tempo de finalizar a série, ajustar a carga e acessórios de segurança se necessário, tomar um pouco de água e partir para a próxima. Geralmente esse tempo fica entre 30 segundos e no máximo 1 minuto.



Atleta Wellington Nescau

## TREINO 4 VEZES NA SEMANA ABCD

Na divisão ABCD já conseguimos fazer uma estratégia de treino bem avançada. É a divisão que eu utilizei em minhas últimas preparações, e hoje ainda a utilizo, porém, de forma mais avançada, a qual será comentada na sugestão de treino **ABCD PROFISSIONAL**.

Eu enquanto atleta fiz todas as divisões que você pode imaginar, escolhi a ABCD como a que melhor se encaixou para mim pelo seguinte detalhe:

Em determinado ponto da minha carreira, percebi que precisava de mais descanso, e em uma conversa com o mestre Waldemar Guimarães, ele me sugeriu fazer essa divisão treinando dia sim dia não. Eu treinava em um dia e descansava no dia seguinte, para isso eu precisaria de uma academia que abrisse de domingo a domingo, pois os dias de descanso e de treino vão se alternando ao longo das semanas. Se você não tem uma academia disponível os 7 dias na semana, você pode utilizar essa mesma divisão, mas com dias fixos de treino, ficando da seguinte forma:

Segunda faz o treino A, terça o treino B, quarta descanso, quinta o treino C, sexta o treino D, sábado e domingo descanso.

Nessa divisão já conseguimos dar ênfase em alguns pontos e colocar um treino bem avançado.

### TREINO A ( PEITO E BÍCEPS - Págs. 61 e 67 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Peito (exercício 1 CARGA);

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

- Peito (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 3, realizar 3 series utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 4, realizar 3 series utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 5, realizar 3 series utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Bíceps (exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Bíceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Bíceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

É importante ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo. Por exemplo: a) se você precisa dar ênfase em peitoral superior, sugiro que se inicie o treino com exercícios no banco inclinado, podendo colocar também um sexto exercício para peito.

Nesse caso eu indico a seguinte divisão: 2 exercícios com banco inclinado; 1 exercício com banco reto; 1 exercício com banco declinado ou cross; 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral (voador ou crucifixo cabo).

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

b) se o objetivo for peitoral inferior, eu começaria com 2 exercícios com ênfase em peitoral inferior, (declinado ou cross); 1 exercícios com banco reto; 1 exercício com banco inclinado e 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral (voador ou crucifixo cabo).

Nesse dia também seria interessante algo específico para antebraços e treino de abdômen.

### **TREINO B ( PERNAS - Págs. 59 e 60 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
  - Anterior de coxa (exercício 1 CARGA); aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;
  - Anterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Anterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de coxa (exercício 1 CARGA); aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;
- Posterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - adutor (3 a 5 séries);
  - abdutor (3 a 5 séries).

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

Sugiro nessa divisão que o treino de pernas tenha dias com ênfase em anterior de coxa e dias com ênfase em posteriores de coxa. Nesse caso a cada semana vai se alternando o grupo que você vai dar mais ênfase. Agora, se o seu posterior é bem menos desenvolvido que o anterior, eu oriento que deixe sempre o posterior por primeiro colocando inclusive um exercício a mais para este grupamento. O mesmo vale se o seu quadríceps necessita de maior atenção em relação ao posterior.

### **TREINO C ( OMBROS E TRÍCEPS - Págs. 62 a 66 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Ombros (exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;
- Ombros (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Trapézio (1 exercício com 3 a 5 séries);  
Tríceps (exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;
- Tríceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Tríceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

## **TREINO D ( COSTAS - Págs. 70 e 71 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Costas (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries;*
- Costas (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

*É importante se ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo, exemplo:*

- a) se seu objetivo é mais expansão de dorsais (ganhar mais largura), dê preferência em iniciar o treino por puxadas;*
- b) se seu objetivo é mais densidade, inicie pelas remadas.*

*Gosto de ter duas remadas e duas puxadas, e um específico para paravertebrais (meio terra, extensão no banco romano ou bi set desses dois).*

*E para finalizar o treino, um posterior de ombros.*

## NÚMERO DE REPETIÇÕES:

Procure não contar repetições, busque sempre a falha, porém precisamos ter um controle se estamos fazendo muitas ou poucas repetições. Oriento que você utilize um intervalo de número de repetições ficando entre:

- 3 a 6 repetições (quando se busca um estímulo de trabalho de força; ideal para ser utilizado dentro da variável carga);
- 6 a 10 repetições (é o intervalo de repetições que mais utilizo com a variável carga; acho um número de repetições bem interessante para se trabalhar com um atleta *bodybuilder* quando utilizamos de mais intervalo);
- 8 a 12 repetições e 10 a 15 repetições (são os dois intervalos de repetições que mais utilizo na maior parte do tempo com as técnicas de intensificação que eu menciono no decorrer desse curso).





## INTERVALOS:

- Quando pensamos em estratégias para trabalho com carga, e grupos onde se encaixam a técnica **STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO**, vamos utilizar intervalos maiores, nesse caso oriento um intervalo de 2 a 3 minutos.
- Quando pensamos nas outras técnicas de intensificação, eu oriento um intervalo curto, o mínimo possível, o tempo de finalizar a série, ajustar a carga e acessórios de segurança se necessário, tomar um pouco de água e partir para a próxima. Geralmente esse tempo fica entre 30 segundos e no máximo 1 minuto.

## TREINO 5 VEZES NA SEMANA

### ABCDE (estratégia 1)

Para quem pode ir 5 vezes na semana para a academia acho essa uma estratégia fantástica, porém um cuidado primordial é não fazer esses 5 dias seguidos, de segunda a sexta por exemplo.

Um indivíduo que faça 5 treinos seguidos dando o máximo que ele pode, sem intervalos de descanso, com certeza prejudicará bastante o desempenho dos dois últimos treinos da semana.

Você inicia a semana treinando pesado, na terça está naquela pegada, quarta também, na quinta você já não está com aquele ânimo, mas vai, e acaba fazendo um treino "mais ou menos" e na sexta um treino fraco. Se na quinta-feira que você estava meio que em dúvida se treinava ou não tivesse descansado, com certeza na sexta você chegaria na academia com vontade de devorar os pesos.

Eu utilizei essa divisão durante anos, mas só consegui ver resultados sólidos e constantes após começar a dar importância aos dias de descanso. Oriento treinar 3 dias, descansar 1 dia, treinar 2 dias e descansar 1.

Essa divisão também nos permite trabalhar com foco nos pontos fracos, fazendo simples manipulações ao longo da semana, as quais irei compartilhar com vocês.

### TREINO A ( COSTAS - Págs. 70 e 71 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Costas (exercício 1 CARGA); aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Costas (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de ombros (exercício 1, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

É importante se ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo, exemplo:  
a) se seu objetivo é mais expansão de dorsais (*ganhar mais largura*), dê preferência em iniciar o treino por puxadas;  
b) se seu objetivo é mais densidade, inicie pelas remadas.

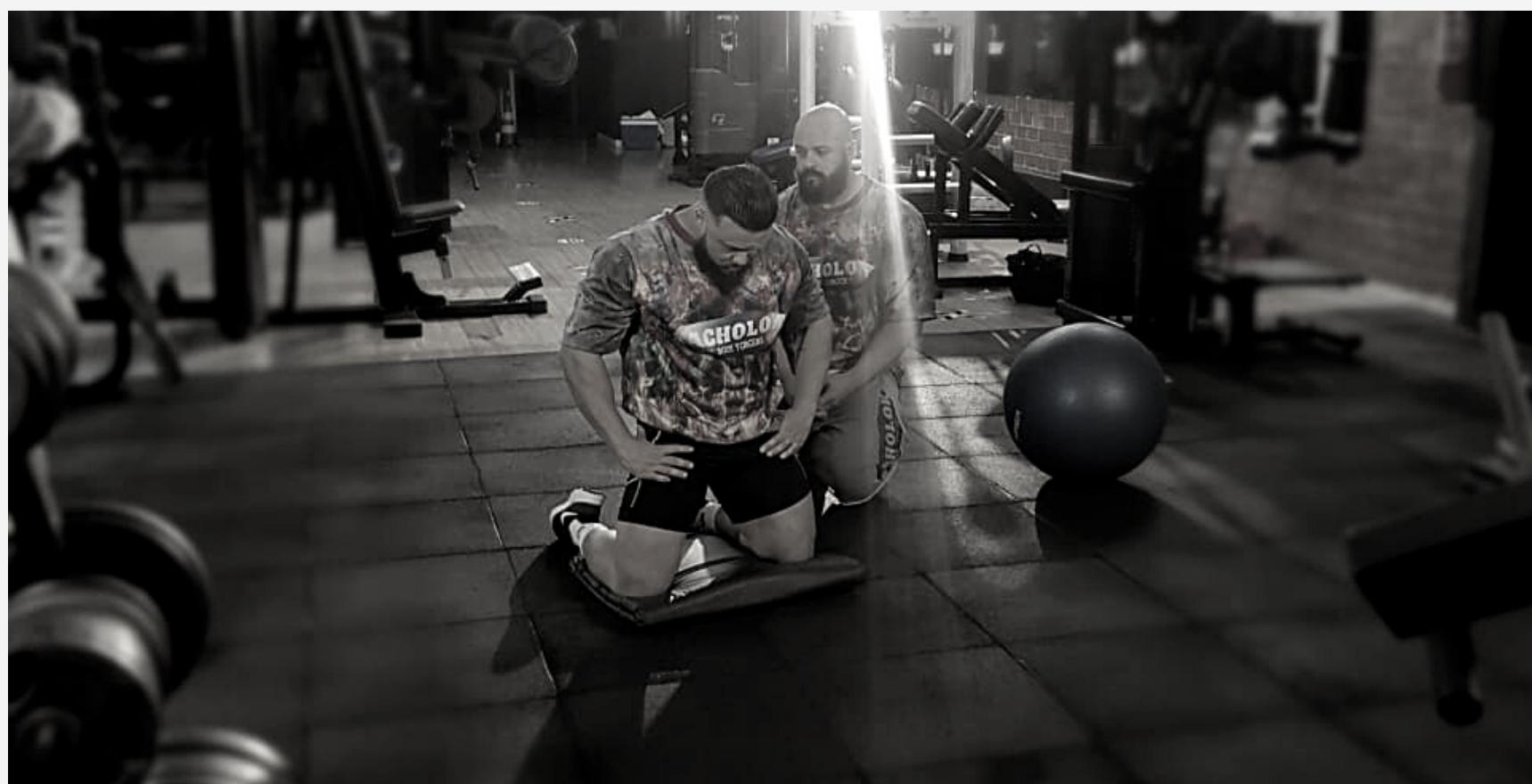
Gosto de ter duas remadas e duas puxadas, e um específico para paravertebrais (meio terra, extensão no banco romano ou bi set desses dois). E para finalizar o treino, um exercício de posterior de ombros.

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 puxadas. Não se esqueça de ter o cuidado de deixar o treino de bíceps longe do treino de dorsais.

## TREINO B ( PEITO - Págs. 67 a 69 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Peito (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Peito (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 6, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

*É importante ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo.*



Atleta Douglas Silva

# E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

Por exemplo:

a) se você precisa dar ênfase em peitoral superior, sugiro que se *inicie* o treino com exercícios no banco *inclinado*, podendo colocar também um sexto exercício para peito.

Nesse caso eu *indico* a seguinte divisão: 2 exercícios com banco *inclinado*; 1 exercício com banco *reto*; 1 exercício com banco *declinado* ou *cross*; 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral (*voador* ou *crucifixo cabo*).

b) se o objetivo for peitoral *inferior*, eu *começaria* com 2 exercícios com ênfase em peitoral *inferior*, (*declinado* ou *cross*); 1 exercícios com banco *reto*; 1 exercício com banco *inclinado* e 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral (*voador* ou *crucifixo cabo*).

No caso de alguém que tenha deficiência em tríceps ou ombros, uma boa estratégia é colocar 1 exercício para tríceps e/ou ombros nesse dia, pois já vai ter acionado bem esses músculos no treino de peito. Não se esqueça de ter o cuidado de deixar o treino de bíceps longe do treino de dorsais.

Nesse dia seria interessante encaixar panturrilhas ou abdômen.

## (DESCANSO)

## TREINO C ( PERNAS - Págs. 59 e 60 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Anterior de coxa (exercício 1 CARGA); aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Anterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Anterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de coxa (exercício 1 CARGA); aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Posterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- adutor (3 a 5 séries);
- abdutor (3 a 5 séries).

Sugiro nessa divisão que o treino de pernas tenha dias com ênfase em anterior de coxa e dias com ênfase em posteriores de coxa. Nesse caso a cada semana vai se alternando o grupo que você vai dar mais ênfase. Agora, se o seu posterior é bem menos desenvolvido que o anterior, eu oriento que deixe sempre o posterior por primeiro colocando inclusive um exercício a mais para este grupamento. O mesmo vale se o seu quadríceps necessita de maior atenção em relação ao posterior.

Sugiro esta divisão de treino de pernas para os seguintes casos: indivíduo que já tem pernas muito boas; um atleta que a categoria não exija pernas tão poderosas (mens physique); ou alguém que precise de uma semana ou mais para se recuperar para o próximo treino.

# E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

Em outros casos, eu ajustaria para ser realizado dois treinos de pernas na semana, conforme descrito abaixo.

## **TREINO D ( OMBROS - Págs. 63 a 66 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Ombros (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Ombros (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Trapézio (1 exercício com 3 a 5 séries).

*Nesse dia seria interessante encaixar panturrilhas ou abdômen.*

## **TREINO E ( BRAÇOS - Págs. 61 e 62 ).**

- Aquecimento geral;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Bíceps (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Bíceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Bíceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Antebraços (3 a 5 séries);
- Tríceps (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Tríceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Tríceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

Para quem tem deficiência em peitoral, principalmente se for peitoral inferior, eu acrescentaria 3 séries de paralela nesse dia.

### (DESCANSO)

#### **NÚMERO DE REPETIÇÕES:**

Procure não contar repetições, busque sempre a falha, porém precisamos ter um controle se estamos fazendo muitas ou poucas repetições. Oriento que você utilize um intervalo de número de repetições ficando entre:

- 3 a 6 repetições (quando se busca um estímulo de trabalho de força; ideal para ser utilizado dentro da variável carga);
- 6 a 10 repetições (é o intervalo de repetições que mais utilizo com a variável carga; acho um número de repetições bem interessante para se trabalhar com um atleta *bodybuilder* quando utilizamos de mais intervalo);

- 8 a 12 repetições e 10 a 15 repetições ( são os dois intervalos de repetições que mais utilizo na maior parte do tempo com as técnicas de intensificação que eu menciono no decorrer desse curso).

## INTERVALOS:

- Quando pensamos em estratégias para trabalho com carga, e grupos onde se encaixam a técnica **STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO**, vamos utilizar intervalos maiores, nesse caso oriento um intervalo de 2 a 3 minutos.
- Quando pensamos nas outras técnicas de intensificação, eu oriento um intervalo curto, o mínimo possível, o tempo de finalizar a série, ajustar a carga e acessórios de segurança se necessário, tomar um pouco de água e partir para a próxima. Geralmente esse tempo fica entre 30 segundos e no máximo 1 minuto.



Atleta Marcelo Cruz

## TREINO 5 VEZES NA SEMANA

### ABCDE (estratégia 2)

Como mencionei no capítulo ABCDE (ESTRATÉGIA 1), naquela proposta eu utilizaria apenas em 3 situações (indivíduos que já têm pernas muito boas, um atleta que a categoria não exija pernas tão poderosas (*mens physique*), ou alguém que precise de uma semana para se recuperar para o próximo treino). Se você precisa dar mais estímulos semanais para que suas pernas cresçam e ao mesmo tempo precisa de treino pesado para os outros grupos, talvez essa sugestão lhe atenda melhor.

### TREINO A (PEITO E BÍCEPS - Págs. 61 e 67 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Peito (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Peito (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Bíceps (exercício 1 CARGA); aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

- Bíceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Bíceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

É importante ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo. Por exemplo: a) se você precisa dar ênfase em peitoral superior, sugiro que se inicie o treino com exercícios no banco inclinado, podendo colocar também um sexto exercício para peito.

Nesse caso eu indico a seguinte divisão: 2 exercícios com banco inclinado; 1 exercício com banco reto; 1 exercício com banco declinado ou cross; 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral (voador ou crucifixo cabo).

b) se o objetivo for peitoral inferior, eu começaria com 2 exercícios com ênfase em peitoral inferior, (declinado ou cross); 1 exercícios com banco reto; 1 exercício com banco inclinado e 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral ( voador ou crucifixo cabo).

Nesse dia também seria interessante algo específico para antebraços.

No caso de indivíduos buscando trabalho com ênfase em ombros ou tríceps, é válido colocar um exercício para algum desses grupos musculares nesse dia.

É possível também nesse dia incluir o treino de abdômen.

## **TREINO B ( PERNAS - Págs. 59 e 60 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
  - Anterior de coxa (exercício 1 CARGA); *aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
  - Anterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Anterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Anterior de coxa (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - (colocar mais um exercício aqui dependendo do dia (disposição), talvez mais um com ênfase em quadríceps, ou até mesmo um estímulo para posterior de coxa ou glúteos se essa for uma das necessidades);
  - Adutor (3 a 5 séries).

## **(DESCANSO)**

## **TREINO C ( COSTAS - Págs. 70 e 71 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Costas (exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Costas (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de ombros (exercício 6, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

É importante ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo, exemplo:

- a) se seu objetivo é mais expansão de dorsais (ganhar mais largura), dê preferência em iniciar o treino por puxadas;
- b) se seu objetivo é mais densidade, inicie pelas remadas.

Gosto de ter duas remadas e duas puxadas, e um específico para paravertebrais (meio terra, extensão no banco romano ou bi set desses dois).

E para finalizar o treino, um posterior de ombros. 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 puxadas. Não se esqueça de ter o cuidado de deixar o treino de bíceps longe do treino de dorsais.

## TREINO D ( OMBROS E TRÍCEPS - Págs. 62 a 66 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Ombros (exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Ombros (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Trapézio (1 exercício com 3 a 5 séries);
- Tríceps (exercício 1 CARGA);



Atleta Wellington Nescau - Academia Overall Gym

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

- Tríceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Tríceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

Para indivíduos com deficiência em peitoral, eu utilizaria em um dos exercícios de tríceps, a paralela, a qual promove grande ação de tríceps e também peitoral, principalmente peitoral inferior.



Atleta Marcelo Cruz

## TREINO E ( PERNAS - Págs. 59 e 60 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas ( utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Posterior de coxa (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Posterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Glúteos (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Glúteos (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- abdutor (3 a 5 séries).

Sugiro ao logo das semanas que se alterne em treinos com ênfase em glúteos e posteriores de coxa, colocando o treino ao qual será dado ênfase por primeiro e com um número maior de exercícios. Assim, quando a ênfase for glúteos, por exemplo, inicia-se por esse grupo muscular fazendo 3 exercícios (com maior ênfase em glúteos) e 2 com ênfase em posteriores.

## (DESCANSO)

## TREINO 5 VEZES NA SEMANA

### ABCDE (estratégia 3) PROFISSIONAL

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. 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 treinos de costas e no dia em que treinar pernas duas vezes a programação nutricional deve ser totalmente adaptada para esta 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.

#### TREINO A ( PEITO - Págs. 67 a 69 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Peito (exercício 1 CARGA);

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Peito (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 6, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

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 deficientes citados.

Pode também incluir o treino de abdômen nesse dia.

## **TREINO B ( COSTAS 1 - Págs. 70 e 71 ).**

- Aquecimento geral;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;

- Costas (PUXADOR exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Costas (PUXADOR exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (PUXADOR exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (PUXADOR exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

## **TREINO B ( COSTAS 2 - Págs. 70 e 71 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Costas (REMADA exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Costas (REMADA exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (REMADA exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (REMADA exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (POSTERIOR DE OMBROS exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Costas ( TERRA, OU EXTENSÃO LOMBAR- ou um *bi set* desses dois- exercício 6, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

Oriento que em um desses dois períodos se coloque um treino de panturrilhas, de preferência no *início* do treino.

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.

Não se esqueça de ter o cuidado de deixar o treino de bíceps longe do treino de dorsais.

### **(DESCANSO)**

### **TREINO C ( OMBROS - Págs. 61 a 64 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Ombros (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Ombros (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Trapézio (1 exercício com 3 a 5 séries).

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

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.

### **TREINO D ( BRAÇOS - Págs. 61 e 62 ).**

- Aquecimento geral;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Bíceps (exercício 1 CARGA);

*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*

- Bíceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

*• Bíceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);*

- Antebraços (3 a 5 séries);

- Tríceps (exercício 1 CARGA);

*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*

- Tríceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

*• Tríceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).*

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

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

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

### **TREINO E ( PERNAS 1 - Págs. 59 e 60 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
  - Posterior de coxa (exercício 1 CARGA); *aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
  - Posterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Posterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Glúteos (exercício 1, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Glúteos (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Abdutor (3 a 5 séries).

### **TREINO E (PERNAS 2 - Págs. 59 e 60).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
  - Anterior de coxa (exercício 1 CARGA); *aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
  - Anterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Anterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Anterior de coxa (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Adutor (3 a 5 séries).

### (DESCANSO)

### NÚMERO DE REPETIÇÕES:

Procure não contar repetições, busque sempre a falha, porém precisamos ter um controle se estamos fazendo muitas ou poucas repetições. Oriento que você utilize um intervalo de número de repetições ficando entre:

- 3 a 6 repetições (quando se busca um estímulo de trabalho de força; ideal para ser utilizado dentro da variável carga);
- 6 a 10 repetições (é o intervalo de repetições que mais utilizo com a variável carga; acho um número de repetições bem interessante para se trabalhar com um atleta *bodybuilder* quando utilizamos de mais intervalo);



Atleta Douglas Silva - Academia Paranhos Gym

- 8 a 12 repetições e 10 a 15 repetições ( são os dois intervalos de repetições que mais utilizo na maior parte do tempo com as técnicas de intensificação que eu menciono no decorrer desse curso).

## INTERVALOS:

- Quando pensamos em estratégias para trabalho com carga, e grupos onde se encaixam a técnica **STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO**, vamos utilizar intervalos maiores, nesse caso oriento um intervalo de 2 a 3 minutos.
- Quando pensamos nas outras técnicas de intensificação, eu oriento um intervalo curto, o mínimo possível, o tempo de finalizar a série, ajustar a carga e acessórios de segurança se necessário, tomar um pouco de água e partir para a próxima. Geralmente esse tempo fica entre 30 segundos e no máximo 1 minuto.



Atleta Gabriel Zancanelli

## TREINO 6 VEZES NA SEMANA - ABCDEF

Utilizo essa estratégia para atletas avançados e que não conseguem ir para academia fazer aqueles dois períodos de treino mencionados no capítulo **ABCDE (estratégia 3) PROFISSIONAL.**

Divido o treino em 6 dias, porém vai mais de uma semana para se cumprir toda a rotina, já que um dos pontos importantes dessa divisão é fazer um descanso a cada 3 dias de treino. É interessante caso o atleta leve mais de uma semana para se recuperar para o próximo treino.

Vale ressaltar que para essa sequência o atleta precisa de uma academia que funcione 7 dias por semana.

### TREINO A ( COSTAS - Págs. 70 e 71 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Costas (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Costas (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Costas (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de ombros (exercício 6, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

É importante se ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo, exemplo:

- a) se seu objetivo é mais expansão de dorsais (ganhar mais largura), dê preferência em iniciar o treino por puxadas;
- b) se seu objetivo é mais densidade, inicie pelas remadas.

Gosto de ter duas remadas e duas puxadas, e um específico para paravertebrais (meio terra, extensão no banco romano ou bi set desses dois). E para finalizar o treino, um posterior de ombros.

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. Não se esqueça de ter o cuidado de deixar o treino de bíceps longe do treino de dorsais.

### **TREINO B ( PEITO - Págs. 67 a 69 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Peito (exercício 1 CARGA);

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Peito (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Peito (exercício 6, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

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.

### **TREINO C ( PERNAS - Págs. 59 e 60 ) .**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas );
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Posterior de coxa (exercício 1 CARGA);

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

- Posterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Glúteos (exercício 1, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Glúteos (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Abdutor (3 a 5 séries).

## (DESCANSO)

### **TREINO D ( BRAÇOS - Págs. 61 e 62 ).**

- Aquecimento geral;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Bíceps (exercício 1 CARGA);

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 series utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

- Bíceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Bíceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Antebraços (3 a 5 séries);
- Tríceps (exercício 1 CARGA);

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Tríceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Tríceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

### **TREINO E ( OMBROS - Pág. 63 a 66 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Ombros (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Ombros (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Ombros (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Trapézio (1 exercício com 3 a 5 séries).

*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 anterior.*

*Pode também nesse dia incluir o treino de abdômen.*

## TREINO F ( PERNAS - Págs. 59 e 60 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas (utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
  - Anterior de coxa (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
  - Anterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Anterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Anterior de coxa (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Adutor (3 a 5 séries).

### (DESCANSO)

### NÚMERO DE REPETIÇÕES:

Procure não contar repetições, busque sempre a falha, porém precisamos ter um controle se estamos fazendo muitas ou poucas repetições. Oriento que você utilize um intervalo de número de repetições ficando entre:

- 3 a 6 repetições (quando se busca um estímulo de trabalho de força; ideal para ser utilizado dentro da variável carga);

- 6 a 10 repetições (é o intervalo de repetições que mais utilizo com a variável carga; acho um número de repetições bem interessante para se trabalhar com um atleta *bodybuilder* quando utilizamos de mais intervalo);
- 8 a 12 repetições e 10 a 15 repetições (são os dois intervalos de repetições que mais utilizo na maior parte do tempo com as técnicas de intensificação que eu menciono no decorrer desse curso).

## INTERVALOS:

- Quando pensamos em estratégias para trabalho com carga, e grupos onde se encaixam a técnica *STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO*, vamos utilizar intervalos maiores, nesse caso oriento um intervalo de 2 a 3 minutos.
- Quando pensamos nas outras técnicas de intensificação, eu oriento um intervalo curto, o mínimo possível, o tempo de finalizar a série, ajustar a carga e acessórios de segurança se necessário, tomar um pouco de água e partir para a próxima. Geralmente esse tempo fica entre 30 segundos e no máximo 1 minuto.



Atleta Willian Martins

## **TREINO 4 VEZES NA SEMANA ABCD PROFISSIONAL**

Como mencionei no capítulo sobre a divisão ABCD, conseguimos produzir um treino muito avançado. Utilizei esta por muito tempo, mas senti que minhas pernas precisavam de mais volume de treino, e no mesmo dia não era possível, pois já chegava ao final do que era proposto bem destruído. Tentei fazer um treino de pernas a cada 3-4 dias, mas também não funcionou, então pensei “Por que não realizar no mesmo dia em dois períodos? Eu causaria toda a inflamação num único dia e teria 1 semana completa para descansar! ”.

Testei a estratégia e logo após algumas semanas percebi que estava sendo bem positivo. Testei em alguns dos meus principais atletas e todos responderam muito bem.

Entre um treino e outro sugiro que se faça pelo menos duas refeições, tendo assim uma diferença de pelo menos 5-6 horas entre um treino e outro. Pela manhã posterior de coxa e isolados para glúteos, e no final do dia anterior de coxa.

Passado alguns meses senti que o Nescau (meu parceiro de treino) precisava dar uma ênfase melhor no treino de dorsal, então usamos a mesma estratégia no dia de dorsal, pela manhã as puxadas e a tarde as remadas, novamente tivemos uma ótima resposta.

Como não é qualquer pessoa que consegue ir 2 vezes para a academia no mesmo dia e os meus principais atletas são os que conseguem realizar essa divisão, a chamei de ABCD PROFISSIONAL.

## TREINO A ( PEITO E BÍCEPS - Págs. 61 e 67 ).

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;

- Peito (exercício 1 CARGA);

aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

- Peito (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Peito (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Peito (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);



Atleta Wellington Nescau



Atleta Gabriel Zancanelli

- Peito (exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Bíceps (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 series utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
  - Bíceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
    - Bíceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

É importante ter o cuidado de selecionar bem os exercícios dentro de cada objetivo. Por exemplo: a) se você precisa dar ênfase em peitoral superior, sugiro que se *inicie* o treino com exercícios no banco inclinado, podendo colocar também um sexto exercício para peito.

Nesse caso eu indico a seguinte divisão: 2 exercícios com banco inclinado; 1 exercício com banco reto; 1 exercício com banco declinado ou cross; 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral (voador ou crucifixo cabo).

b) se o objetivo for peitoral inferior, eu começaria com 2 exercícios com ênfase em peitoral inferior, (declinado ou cross); 1 exercício com banco reto; 1 exercício com banco inclinado e 1 exercício que trabalhe porção proximal de peitoral (voador ou crucifixo cabo).

Nesse dia também seria interessante algo específico para antebraços e treino de abdômen.

### **TREINO B ( PERNAS 1 - Págs. 59 e 60 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Posterior de coxa (exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Posterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Posterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Glúteos (exercício 1, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Glúteos (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- abdutor (3 a 5 séries).

### **TREINO B ( PERNAS 2 - Págs. 59 e 60 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Panturrilhas ( utilizar nosso protocolo de panturrilhas);
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Anterior de coxa (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Anterior de coxa (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Anterior de coxa (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Anterior de coxa (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- adutor (3 a 5 séries).

### **TREINO C ( OMBROS E TRÍCEPS - Págs. 60 a 65 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Ombros (exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*

## E-BOOK - TÉCNICA COM BRUTALIDADE

- Ombros (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Ombros (exercício 3, realizar 3 séries utilizando alguma das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
    - Ombros (exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
      - Trapézio (1 exercício com 3 a 5 séries);
      - Tríceps (exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
      - Tríceps (exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
        - Tríceps (exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível) alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.

## **TREINO D ( COSTAS 1 - Págs. 70 e 71 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Costas (PUXADOR exercício 1 CARGA);  
aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.
- Costas (PUXADOR exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
  - Costas (PUXADOR exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);

- Costas (PUXADOR exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

### **TREINO D ( COSTAS 2 - Págs. 70 e 71 ).**

- Aquecimento geral;
- Trabalho mobilidade;
- Aquecimento localizado no primeiro exercício do treino;
- Costas (REMADA exercício 1 CARGA);  
*aumento gradativo da carga, até chegar em uma carga para realizar 3 séries utilizando carga alta com intervalo de 2 a 3 minutos entre as séries.*
- Costas (REMADA exercício 2, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (REMADA exercício 3, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (REMADA exercício 4, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas (POSTERIOR DE OMBROS exercício 5, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível);
- Costas ( TERRA, OU EXTENSÃO LOMBAR )
- exercício 6, realizar 3 séries utilizando algumas das técnicas de intensificação, intervalo o mínimo possível).

### **NÚMERO DE REPETIÇÕES:**

Procure não contar repetições, busque sempre a falha, porém precisamos ter um controle se estamos fazendo muitas ou poucas repetições. Oriento que você utilize um intervalo de número de repetições ficando entre:

- 3 a 6 repetições (quando se busca um estímulo de trabalho de força; ideal para ser utilizado dentro da variável carga);
- 6 a 10 repetições (é o intervalo de repetições que mais utilizo com a variável carga; acho um número de repetições bem interessante para se trabalhar com um atleta *bodybuilder* quando utilizamos de mais intervalo);
- 8 a 12 repetições e 10 a 15 repetições ( são os dois intervalos de repetições que mais utilizo na maior parte do tempo com as técnicas de intensificação que eu menciono no decorrer desse curso).



## INTERVALOS:

- Quando pensamos em estratégias para trabalho com carga, e grupos onde se encaixam a técnica **STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO**, vamos utilizar intervalos maiores, nesse caso oriento um intervalo de 2 a 3 minutos.
- Quando pensamos nas outras técnicas de intensificação, eu oriento um intervalo curto, o mínimo possível, o tempo de finalizar a série, ajustar a carga e acessórios de segurança se necessário, tomar um pouco de água e partir para a próxima. Geralmente esse tempo fica entre 30 segundos e no máximo 1 minuto.



# Pernas

## CARGA

- Agachamento livre
- Agachamento Smith
- Leg 45°
- Hack Machine
- Extensor
- Flexor deitado
- Flexor sentado
- Stif
- Terra sumô

## DROP SET

- Agachamento livre
- Agachamento Smith
- Leg 45°
- Hack Machine
- Extensor
- Flexor deitado
- Flexor sentado
- Stif
- Terra sumo
- Posterior de coxa no banco romano
- Cadeira adutora
- Cadeira abdutora

## REST PAUSE

- Agachamento livre
- Agachamento Smith
- Leg 45°
- Hack Machine
- Extensor
- Flexor deitado
- Flexor sentado
- Stiff
- Terra sumô
- Flexor nórdico
- Flexor nórdico invertido
- Cadeira adutora
- Cadeira abdutora

## BI SET

- Extensor + flexor nórdico invertido
  - Leg 45° + flexor nórdico invertido
  - Hack Machine + flexor nórdico invertido
  - Flexor nórdico + stiff
  - Flexor deitado + stiff
  - Flexor sentado + stiff
  - Terra sumô + elevação de quadril
  - Abdutora + elevação de quadril

## MÉTODO 3/7

- Extensor
- Flexor deitado
- Flexor sentado

# Pernas

## PONTO ZERO

- Agachamento Smith
- Leg 45°
- Hack Machine

## REPETIÇÕES PARCIAIS

- Agachamento Smith
- Leg 45°
- Hack Machine
- Extensor
- Flexor deitado
- Flexor sentado
- Stiff
- Afundo Smith com step

## MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO

- Leg 45°
- Hack Machine
- Agachamento Smith

## STRIP SET

- Agachamento livre
- Agachamento Smith
- Leg 45°
- Hack Machine
- Extensor
- Flexor deitado
- Flexor sentado
- Stiff

## STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO

- Agachamento Smith
- Leg 45°
- Hack Machine
- Extensor
- Flexor deitado
- Flexor sentado
- Stiff

# Bíceps

## CARGA

- Rosca direta barra
- Rosca Scott no Cabo
- Rosca direta com rotação
- Rosca spider
- Rosca martelo com corda
- Rosca martelo com halteres

## DROP SET

- Rosca direta barra
- Rosca direta banco 45°
- Rosca Scott
- Rosca Scott Cabo
- Rosca direta com rotação
- Rosca spider
- Rosca duplo bíceps no Cross
- Rosca martelo com corda
- Rosca martelo com halteres
- Rosca inversa

## STRIP SET

- Rosca direta barra
- Rosca direta banco 45°
- Rosca Scott
- Rosca Scott Cabo
- Rosca direta com rotação
- Rosca spider
- Rosca duplo bíceps no Cross
- Rosca martelo com corda
- Rosca martelo com halteres
- Rosca inversa

## BI SET

- Rosca direta barra + rosca direta banco 45°
- Rosca direta banco 45° + rosca direta barra (ou halteres)
- Rosca Scott Cabo + rosca direta barra (ou halteres)
- Rosca spider + rosca direta banco 45°
- Rosca martelo com corda + Rosca inversa
- Rosca martelo com halteres + Rosca inversa
- Flexão e extensão de punho + rosca inversa

## TRI SET

- Rosca direta barra + rosca direta banco 45° + rosca spider
- Rosca direta barra + rosca Scott + rosca direta com rotação
- Rosca direta barra + rosca spider + rosca direta banco 45°
- Rosca spider + rosca direta banco 45° + rosca direta barra
- Rosca direta barra + rosca martelo com halteres + rosca inversa
- Rosca martelo com corda + Rosca martelo com halteres + Rosca inversa
- Flexão e extensão de punho + rosca martelo halteres + rosca inversa

## MÉTODO 3/7

- Rosca Scott cabo

## REST PAUSE COM INTERVALO ALONGADO

- Rosca Scott cabo

## PICO DE CONTRAÇÃO

- Rosca direta banco 45°
- Rosca Scott Cabo
- Rosca spider
- Rosca duplo bíceps no Cross
- Rosca martelo com corda

# Tríceps

## CARGA

- Tríceps testa com barra livre
- Tríceps testa banco 45°
- Tríceps francês com halteres
- Tríceps supino fechado
- Tríceps na polia com corda
- Tríceps na polia com barra
- Tríceps francês na polia
- Tríceps Paralela

## DROP

- Tríceps testa com barra livre
- Tríceps testa banco 45°
- Tríceps francês com halteres
- Tríceps supino fechado
- Tríceps na polia com corda
- Tríceps na polia com barra
- Tríceps francês na polia

## REST PAUSE

- Tríceps testa com barra livre
- Tríceps testa banco 45°
- Tríceps francês com halteres
- Tríceps supino fechado
- Tríceps na polia com corda
- Tríceps na polia com barra
- Tríceps francês na polia
- Tríceps Paralela

## BI SET

- Tríceps testa + supino fechado
- Tríceps francês na polia + tríceps corda
- Tríceps na polia com corda + tríceps francês na polia
- Tríceps francês na polia + tríceps na polia com barra

## TRI SET

- Tríceps testa na polia com corda + tríceps polia com
- barra + tríceps francês na polia com corda
- Tríceps na polia com corda + tríceps francês na polia com
- corda + tríceps testa corda banco 45°

## REPETIÇÕES PARCIAIS E ISOMÉTRICAS

- Tríceps testa banco 45°

# Ombros

## CARGA

- Desenvolvimento sentado com halteres
- Desenvolvimento sentado Smith
- Remada alta com barra
- Encolhimento de ombros com halteres
- Encolhimento de ombros com corda

## DROP SET

- Desenvolvimento sentado com halteres
- Desenvolvimento sentado Smith
- Elevação lateral sentado com halteres
- Elevação lateral unilateral banco 45°
- Elevação lateral unilateral cabo
- Elevação frontal sentado com halteres
- Elevação frontal Charles Glass
- Remada alta com barra
- Remada alta com halteres
- Remada alta com corda
- Elevação frontal cabo com corda
- Crucifixo inverso com halteres
- Encolhimento de ombros com halteres
- Encolhimento de ombros com corda

## REST PAUSE

- Desenvolvimento sentado com halteres
- Desenvolvimento sentado Smith
- Elevação lateral sentado com halteres
- Elevação lateral unilateral banco 45°
- Elevação lateral unilateral cabo
- Elevação frontal sentado com halteres
- Elevação frontal Charles Glass
- Remada alta com barra
- Remada alta com halteres
- Remada alta com corda
- Elevação frontal cabo com corda
- Crucifixo inverso com halteres
- Encolhimento de ombros com halteres
- Encolhimento de ombros com corda

# Ombros

## BI SET

- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação frontal sentado com halteres
- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação frontal com barra
- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação frontal Charles Glass
- Desenvolvimento sentado smith + elevação frontal sentado com halteres
- Desenvolvimento sentado smith + elevação frontal sentado com barra
- Desenvolvimento sentado smith + elevação frontal Charles Glass
- Elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal Charles Glass
- Elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal com barra
- Elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal com corda
- Elevação frontal Charles Glass + elevação frontal sentado com halteres
- Elevação frontal Charles Glass+ elevação frontal com corda
- Elevação frontal Charles Glass + elevação frontal com barra
- Elevação frontal com barra + elevação frontal sentado com halteres
- Elevação frontal com barra + elevação frontal com corda
- Elevação frontal com barra + elevação frontal Charles Glass
- Elevação frontal com corda + elevação frontal sentado com barra
- Elevação lateral sentado com halteres + remada alta barra
- Elevação lateral sentado com halteres + remada alta halteres
- Remada alta barra + elevação lateral sentado com halteres
- Remada alta halteres + elevação lateral sentado com halteres
- Remada alta com barra + remada alta com halteres
- Encolhimento de ombros com halteres + encolhimento de ombros com corda

# Ombros

## TRI SET

- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal com barra
- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação frontal sentado com halteres + elevação lateral sentado com halteres
- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal Charles Glass
- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação lateral sentado com halteres + remada alta com barra
- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação lateral sentado com halteres + remada alta com halteres
- Desenvolvimento sentado smith + elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal Charles Glass
- Desenvolvimento sentado smith + elevação frontal sentado com halteres + elevação lateral sentado com halteres
- Desenvolvimento sentado smith + elevação lateral sentado com halteres + remada alta com halteres
- Elevação Frontal com barra + elevação frontal com halteres + elevação frontal Charles Glass
- Elevação Frontal Charles Glass + elevação frontal sentada com halteres + elevação frontal com barra
- Elevação frontal com barra + elevação lateral com halteres + remada alta barra
- Elevação frontal com barra + elevação lateral com halteres + remada alta halteres
- Remada alta com barra + elevação lateral com halteres + elevação frontal com barra
- Remada alta com barra + elevação lateral com halteres + elevação frontal com barra
- Elevação lateral sentado com halteres + elevação frontal com barra + remada alta barra
- Elevação lateral sentado com halteres + elevação frontal com barra + remada alta halteres

# Ombros

## SUPER SÉRIE

- Elevação frontal Charles Glass + elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal com barra + desenvolvimento sentado com halteres.
- Desenvolvimento sentado com halteres + elevação frontal com barra + elevação frontal sentado com halteres + elevação frontal Charles Glass.
- Elevação lateral sentado com halteres + elevação frontal com barra + remada alta com barra + desenvolvimento sentado com halteres.
- Elevação lateral sentado com halteres + elevação frontal com barra + remada alta com halteres + desenvolvimento sentado com halteres.

## REPETIÇÕES PARCIAIS

- Elevação lateral sentado com halteres
- Elevação lateral cabo (após a falha repetições parciais baixas)
- Elevação frontal sentado com halteres
- Elevação frontal com corda

## REPETIÇÕES ISOMÉTRICAS

- Elevação lateral sentado com halteres
- Elevação frontal sentado com halteres
- Elevação lateral cabo
- Elevação frontal com corda

## STRIP SET

- Desenvolvimento sentado Smith

## STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO

- Desenvolvimento sentado Smith

# Peito

## CARGA

- Supino reto barra
- Supino inclinado barra
- Supino declinado barra
- Supino reto com halteres
- Supino inclinado com halteres

## REPETIÇÕES PARCIAIS

- Supino reto barra (se estiver com personaltrainer ou parceiro de treino)
- Supino inclinado barra (se estiver com personaltrainer ou parceiro de treino)
- Supino declinado barra (se estiver com personaltrainer ou parceiro de treino)
- Supino reto com halteres
- Supino inclinado com halteres
- Crucifixo reto com halteres
- Crucifixo inclinado com halteres
- Voador
- Cross over
- Crucifixo inclinado cabo
- Crucifixo reto cabo

## DROP SET

- Supino reto barra
- Supino inclinado barra
- Supino declinado barra
- Supino reto com halteres
- Supino inclinado com halteres
- Crucifixo reto com halteres
- Crucifixo inclinado com halteres
- Voador
- Cross over
- Crucifixo inclinado cabo
- Crucifixo reto cabo

## REST PAUSE

- Supino reto barra
- Supino inclinado barra
- Supino declinado barra
- Supino reto com halteres
- Supino inclinado com halteres
- Crucifixo reto com halteres
- Crucifixo inclinado com halteres
- Voador
- Cross over
- Crucifixo inclinado cabo
- Crucifixo reto cabo

## PONTO ZERO

- Supino reto barra
- Supino inclinado barra
- Supino reto com halteres
- Supino inclinado com halteres
- Crucifixo reto com halteres
- Crucifixo inclinado com halteres
- Voador
- Cross over
- Crucifixo inclinado cabo
- Crucifixo reto cabo

# Peito

## SÉRIES ALONGADAS

- Supino reto barra (intervalo alongado com crucifixo no banco reto)
- Supino inclinado barra (intervalo alongado com crucifixo no banco inclinado)
- Supino reto com halteres (intervalo alongado com crucifixo no banco reto)
- Supino inclinado com halteres (intervalo alongado com crucifixo no banco inclinado)
- Crucifixo reto com halteres (intervalo alongado com crucifixo no banco reto)
- Crucifixo inclinado com halteres (intervalo alongado com crucifixo no banco inclinado)
- Voador (intervalo alongado com crucifixo no voador) crucifixo inclinado cabo (intervalo alongado com crucifixo no banco inclinado)
- Crucifixo reto cabo (intervalo alongado com crucifixo no banco reto)

## BI SET

- Supino reto barra + crucifixo reto halteres
- Supino inclinado barra + crucifixo inclinado halteres
- Supino reto com halteres + crucifixo reto halteres
- Supino inclinado com halteres + crucifixo inclinado halteres
- Supino reto halteres + voador
- Supino reto halteres + crucifixo reto cabo
- Supino inclinado halteres + crucifixo inclinado cabo

## TRI SET

- Supino reto barra + crucifixo reto halteres + flexão de braços
- Supino inclinado barra + crucifixo inclinado halteres + flexão de braços
- Supino reto com halteres + crucifixo reto halteres + flexão de braços
- Supino reto halteres + crucifixo reto halteres + supino inclinado halteres
- Supino inclinado com halteres + crucifixo inclinado halteres + flexão de braços
- Supino inclinado halteres + crucifixo inclinado halteres + supino reto halteres
- Supino inclinado halteres + crucifixo inclinado cabo + crucifixo inclinado halteres
- Supino reto halteres + crucifixo reto cabo + crucifixo reto halteres

# Peito

## SUPER SÉRIES

- Supino inclinado halteres + crucifixo inclinado halteres + Supino reto halteres + crucifixo reto halteres.
- Supino reto halteres + crucifixo reto halteres + supino inclinado halteres + crucifixo inclinado halteres

## STRIP SET

- Supino inclinado smith
- Supino reto smith
- Supino declinado smith

## STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO

- Supino inclinado smith
- Supino reto smith
- Supino declinado smith

# Costas

## CARGA

- Pulley frente aberto
- Pulley frente supinado
- Pulley frente triangulo
- Remada baixa triângulo
- Remada baixa pegada aberta
- Remada curvada pronada
- Remada curvada com halteres
- Serrote
- Meio terra

## DROP SET

- Pulley frente aberto
- Pulley frente supinado
- Pulley frente triangulo
- PullDown com corda
- Remada baixa triângulo
- Remada baixa pegada aberta
- Remada curvada pronada
- Remada curvada com halteres
- Serrote
- Meio terra
- Crucifixo inverso com halteres
- Crucifixo inverso cabo
- Extensão de tronco no banco romano

## REST PAUSE

- Barra fixa
- Pulley frente aberto
- Pulley frente supinado
- Pulley frente triangulo
- PullDown com corda
- Remada baixa triângulo
- Remada baixa pegada aberta
- Remada curvada pronada
- Remada curvada com halteres
- Serrote
- Meio terra
- Crucifixo inverso com halteres
- Crucifixo inverso cabo
- Extensão de tronco no banco romano

## REPETIÇÕES

### PARCIAIS

- Pulley frente aberto (em máxima contração)
- Pulley frente supinado (em máxima contração)
- Remada baixa triângulo (em máxima contração)
- Remada baixa pegada aberta (em máxima contração)
- Remada curvada pronada (em máxima contração)
- Remada curvada com halteres (em máxima contração)
- Serrote (em máxima contração)
- Meio terra (descendo até a altura do joelho)
- Crucifixo inverso com halteres (em máxima contração)
- Crucifixo inverso cabo (em máxima contração)

## DROP MECÂNICO

- Remada baixa triângulo

# Costas

## BI SET

- Crucifixo inverso cabo + crucifixo inverso com halteres
- Remada baixa no triângulo + remada curvada com halteres
- Remada baixa pegada aberta + remada curvada com halteres
- Remada curvada pronada + remada curvada com halteres
- PullDown + Pulley frente aberto (uma alternativa se o cross ficar distante do Pulley é fazer o PullDown no Pulley)
- PullDown + Pulley frente supinado (uma alternativa se o cross ficar distante do Pulley é fazer o PullDown no Pulley)
- Meio terra com extensão de tronco no banco romano

## BI SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO

- Remada baixa no triângulo + remada curvada com halteres super slow.
- Remada baixa pegada aberta + remada curvada com halteres super slow.
- Remada curvada pronada + remada curvada com halteres super slow.
- Extensão de tronco no banco romano + meio terra super slow.
- Pulley frente supinado + PullDown super slow (uma alternativa se o cross ficar distante do Pulley é fazer o PullDown no Pulley).
- Pulley frente aberto + PullDown super slow (uma alternativa se o cross ficar distante do Pulley é fazer o PullDown no Pulley)

## STRIP SET COM MUDANÇA DE VELOCIDADE DE CONTRAÇÃO

- Remada baixa pegada aberta
- Remada curvada pronada

# Álbum de Fotos



# Álbum de Fotos



# Álbum de Fotos



FOTO: HENRIQUE MARQUES



CESAR BOND



# Álbum de Fotos



# Álbum de Fotos

