COMO ELABORAR O SEU PRÓPRIO PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO

MÉTODO

COMO ELABORAR O SEU PRÓPRIO PROGRAMA DE MUSCULAÇÃO

Método VL4DYOU

DURANTE ESSES ÚLTIMOS 30 ANOS ACOMPANHO PESSOAS ENVOLVIDAS COM ATIVIDADES FÍSICAS E EM SALAS DE MUSCULAÇÃO.
UM POUCO MAIS DESSE TEMPO EU SOU A PESSOA NA SALA.
DESDE O COMEÇO BUSQUEI A EXCELÊNCIA, PRIMEIRO A MINHA COMO APRENDIZ, DEPOIS A EXCELÊNCIA COMO INSTRUTOR.

Minha missão é transmitir valores, atitudes e habilidades

E autonomia é a MELHOR REALIZAÇÃO em fitness que eu posso deixar pra você.

Por isso, obrigado por ter adquirido esse manual porque a pior coisa que alguém pode fazer é tentar um programa de treinamento e não confiar no sujeito que o escreveu.

Ofereço uma maneira de conquistar a autonomia necessária para corrigir um dos erros a respeito da ausência de resultados nos treinos de musculação.

Um esquema simples de elaboração do seu programa de treino.

O que realmente funciona é paciência e trabalho árduo consistente com um bom plano.

E o plano que você tem nas suas mãos é de fácil entendimento.

Bons treinos irmãos de ferro!

INTRODUÇÃO

Nosso corpo surgiu e/ou foi criado e/ou se desenvolveu projetado para se adaptar.

Quando continuamos fazendo os mesmos exercícios na mesma ordem, com a mesma quantidade séries, de repetições, com a mesma velocidade, usando a mesma pegada ou postura dos pés, o corpo se adapta.

Usando o mesmo sistema e/ou método de treinamento, o nosso corpo vai acabar se adaptando.

Na verdade, nosso sistema nervoso torna-se "parceiro" entrando em sinergia a essa rotina particular e, consequentemente, menos fibras musculares são recrutadas, menos energia é usada e menos demandas em geral são feitas ao corpo.

Nosso corpo se torna um especialista nessa rotina e, depois de um tempo surpreendentemente curto, paramos de progredir.

"REUNI ALGUNS PRINCÍPIOS PARA SEREM USADOS, PARA FÁCIL ELABORAÇÃO DE QUALQUER PROGRAMAÇÃO DE TREINAMENTO"

QUANTIDADE DE EXERCÍCIOS E SÉRIES:

-FAZER 2 EXERCÍCIOS POR GRUPO MUSCULAR;

-SÃO DE 3-5 SÉRIES TOTAIS POR EXERCÍCIO,

REPETIÇÕES E INTERVALO DE DESCANSO:

-PRIMEIRO EXERCÍCIO:: 1-6 REPETIÇÕES (5 REPS EM MÉDIA), DESCANSO DE 1-2 MINUTOS (90 SEGUNDOS EM MÉDIA):

-SEGUNDO EXERCÍCIO: A 7-12 REPETIÇÕES (10 REPS EM MÉDIA), DESCANSO DE 20-60 SEGUNDOS (45 SEGUNDOS EM MÉDIA).

"PENSE NA FALHA, NÃO NA FADIGA."

FALHA: CHEGAR A UM PONTO EM QUE VOCÊ TENTA LEVANTAR UM PESO DEPOIS DE REALIZAR UMA CERTA QUANTIDADE DE TRABALHO(REPETIÇÕES), MAS NÃO PODE FAZÊ-LO APESAR DE SE ESFORÇAR MUITO.

COM BASE NA FALHA E NÃO NA FADIGA, QUALQUER CONTAGEM NUMÉRICA SERVE APENAS COMO UM NORTEADOR, POR ISSO, INSISTA NA FALHA E NÃO NA FADIGA.

EXERCÍCIOS POR GRUPOS MUSCULARES:

QUADRÍCEPS

1 º exercício:

Agachamento Livre
Ou
Agachamento Frontal
Ou
Agachamento no Hack

2 º exercício:

Leg Press
Ou
Cadeira extensora

ISQUIOTIBIAIS

1 º exercício:

Deadlift Stiff-Legged (barra ou haltere)

Ou

Mesa flexora

2 º exercício:

Cadeira flexora

Ou

Flexora em pé

COSTAS

1 º exercício:

Deadlift (livre ou rack)
Ou
Remada curvada (pegada média ou aberta)
Ou
Barra fixa
Ou
Remada unilateral

2 º exercício:

Puxada na frente (pegada fechada, aberta ou neutra)
Ou
Crucifixo inverso (halter ou máquina)
Ou
Pulldown (corda ou barra)
Ou
Remada na máquina (pegada invertida, neutra ou aberta)

PEITO

1 º exercício:

Supino inclinado (barra ou haltere)
Ou
Supino reto (barra ou haltere)
Ou
Supino declinado (barra ou haltere)

2 º exercício:

Crossover
Ou
Crucifixo (inclinado, plano ou declinado)
Ou
Paralelas
Ou
Peck Deck

OMBROS

1 º exercício:

Desenvolvimento (barra ou halter)
Ou
Elevação lateral

2 º exercício:

Elevação frontal (barra ou halter)
Ou
Remada alta (barra ou halter)
Ou
Peck Deck invertido

TRÍCEPS

1 º exercício:

Triceps testa
Ou
Supino tríceps
Ou
Mergulho

2 º exercício:

Kickback (haltere ou cabo)
Ou
Puxador tríceps (corda, ou barra, reta ou V)
Ou
Puxador tríceps inverso (barra reta ou V ou unilateral)

BÍCEPS

1 º exercício:

Rosca direta (barra reta ou W)
Ou
Rosca alternada em pé

2 º exercício:

Rosca concentrada
Ou
Rosca Scott (barra ou halter)
Ou
Rosca martelo (alternada ou simultânea)

ANTEBRAÇOS

1 º exercício:

Rosca inversa
Ou
Rosca Scott inversa

2 º exercício:

Rosca de punho
Ou
Rosca de punho inversa

PANTURRILHAS

1 º exercício:

Flexão plantar em pé (máquina)
Ou
Flexão plantar em pé unilateral com halter

2 º exercício:

Flexão plantar no leg press
Ou
Flexão plantar sentado

"NENHUM TREINO DEVE SER IGUAL AO OUTRO NA ESCOLHA E COMBINAÇÃO DOS EXERCÍCIOS".

"FAZER 6 VEZES POR SEMANA DE QUALQUER COISA SÓ É SUSTENTÁVEL E EFICAZ SE O VOLUME E/OU A INTENSIDADE SÃO MUITO BAIXOS.

NÃO ESTOU DIZENDO QUE VOCÊ NÃO PODE FAZER ISSO, MAS, EM SE TRATANDO DE MUSCULAÇÃO, VOCÊ NÃO VAI PROGREDIR DA MELHOR FORMA.

A MENOS QUE ALGUÉM SEJA UM ABENÇOADO GENETICAMENTE EM RECUPERAÇÃO, NÃO TENHA OUTROS ESTRESSORES EM SUA VIDA E/OU ESTEJA USANDO DROGAS.

PARA A MAIORIA ENTÃO NO MEU ENTENDIMENTO, O OBJETIVO DEVA SER TREINAR 4 DIAS POR SEMANA, SENDO 3 MELHOR DO QUE 5.

E TAMBÉM É BASTANTE ACEITO QUE "BATER" UM MÚSCULO DUAS VEZES POR SEMANA, MESMO QUE O VOLUME TOTAL SEJA O MESMO, É MAIS EFICAZ DO QUE ACERTÁ-LO UMA VEZ."

EXEMPLOS DE DIVISÕES SEMANAIS:

Divisão de Treinamento de 2 e/ou 3 dias:

Todos os grupos musculares com intervalo de dias ou em dias alternados.

Divisão de Treinamento de 4 dias:

A-Peito/Ombro/Tríceps/Panturrilha;
B-Coxa (quadríceps e isquiotibiais)/Costas/Bíceps/Antebraço.
OU
A-Superiores;
B-Inferiores.
OU
A-Corpo inteiro;
Descanso
B-Costas/Bíceps/Antebraços;
Descanso
C-Peito/ombro/Tríceps;
D-Coxa(quadríceps/isquiotibiais)/Panturrilhas;
Descanso

Divisão de Treinamento de 5 e/ou 6 dias:
Alternar membros superiores com membros inferiores;
OU
A-Peito, Ombro e Tríceps;
B-Costas, Bíceps e Antebraço;
C- Coxa(quadríceps e isquiotibiais) e Panturrilha.
OU
A- Costas e Tríceps,
B- Peito, Bíceps e Antebraço;
C-Coxa(quadríceps e isquiotibiais), Panturrilha e Ombro.
OU
A-Coxa(quadríceps e isquiotibiais) e Panturrilha;
B-Costas;
C-Peito, bíceps e Antebraço;
D-Ombro e Tríceps.
OU
A- Isquiotibiais e Panturrilha;
B- Peito e Tríceps;
C- Costas;
D-Quadríceps e Panturrilha;
E-Ombro, Tríceps e Antebraço.
OU
A-Peito e Ombro;
B-Isquiotibiais e Panturrilha;
C-Costas;
D-Quadríceps e Panturrilha;
E-Bíceps, Tríceps e Antebraço.

"A MELHOR DIVISÃO PARA VOCÊ SERÁ UMA QUESTÃO DE PREFERÊNCIA INDIVIDUAL. ESCOLHA AQUELA QUE O MOTIVA.
A MOTIVAÇÃO É A COISA MAIS IMPORTANTE PARA OBTER RESULTADOS MÁXIMOS A LONGO PRAZO"

CONCLUSÃO

AGORA QUE JÁ CONSEGUE CRIAR O SEU PRÓPRIO PROGRAMA TREINO, SUGIRO QUE APRENDA TAMBÉM ALGUNS SISTEMAS E OUTROS MÉTODOS DE TREINAMENTO.

SÃO "ARMAS" A SEREM USADAS PARA MINIMIZAR ESSE DOM DA ADAPTAÇÃO QUE O NOSSO CORPO POSSUI, QUE EM SE TRATANDO DE TREINAMENTO É UMA DESVANTAGEM.

ESSA METODOLOGIA GERA INDEPENDÊNCIA E AUTONOMIA DURANTE UM TEMPO E AINDA QUE TODO MÉTODO VAI DAR CERTO PELO MENOS UMA VEZ, NÃO PARE DE BUSCAR INFORMAÇÕES E TENHA POR PERTO PESSOAS QUE REALMENTE SE IMPORTAM.

CONTE COMIGO!

AUTOR

UOMO SENZA LETTERE , OU SEJA, UM HOMEM QUE NÃO SE PAUTA EM TÍTULOS OU DIPLOMAS QUE IMPRESSIONAM E CHANCELAM A OPINIÃO DOS TOLOS. SENTADO NOS OMBROS DOS GIGANTES QUE VIERAM ANTES DE NÓS.

INSTRUTOR QUE AMA O QUE FAZ, MANTENDO A NATUREZA DE UM VERDADEIRO FERREIRO!

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM

Just VL4D YOU

DIÁRIO SEMANAL

DOM	
SEG	
TER	
QUA	
QUI	
SEX	
SÁB	

VL4DYOU@GMAIL.COM