



Plano de treino

Superior/Inferior 4x por semana

Parte superior e inferior alternadas, quatro dias de treino por semana

Cada grupo muscular é treinado duas vezes por semana, com mais volume por treino do que no plano de corpo inteiro. Serve quando o plano de corpo inteiro fica demasiado longo ou o progresso abrandar. Um treino dura cerca de 60 a 75 minutos.

Semana tipo

Seg Superior A	Ter Inferior A	Qua Descanso	Qui Superior B	Sex Inferior B	Sáb Descanso	Dom Descanso
--------------------------	--------------------------	------------------------	--------------------------	--------------------------	------------------------	------------------------

Os dias de descanso podem mudar. O importante é não treinar mais de dois dias seguidos.

Como funciona o plano

Progressão: dupla progressão

1. Começa com uma carga com a qual consegues, em todas as séries, o limite inferior do intervalo de repetições com o RIR indicado.
2. De treino para treino, aumenta as repetições até chegares ao limite superior em todas as séries.
3. Depois sobe a carga o menor degrau possível (barra normalmente 2,5 kg, halteres e máquinas o degrau seguinte) e recomeça no limite inferior do intervalo.

RIR: repetições em reserva

RIR 2 significa: no fim da série ainda farias mais duas repetições limpas. Exercícios base com RIR de 1 a 3, exercícios de isolamento podem ir mais perto da falha (RIR de 0 a 1).

Descansos

Exercícios base de 2 a 3 minutos, exercícios de isolamento de 1 a 2 minutos.

Quando estagnas

Se o desempenho cair durante dois ou três treinos, planeia uma semana mais leve: metade das séries, RIR de 3 a 4. Verifica também o sono e as calorias.

Aquecimento

- De 5 a 10 minutos leves na bicicleta, passadeira ou remo.
- Antes do primeiro exercício base, de 2 a 4 séries de aquecimento com carga crescente, por exemplo barra vazia x 10, depois cerca de 50 % x 5, 70 % x 3 e 85 % x 1 da carga de trabalho.
- Outros exercícios: normalmente basta uma série leve.

Informações gerais, não substituem aconselhamento médico. Em caso de doenças prévias, dores ou gravidez, fala primeiro com um médico.

Superior A

Exercício	Séries x reps	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Supino	3 x 6-8	2						
Remada com barra	3 x 6-8	2						
Desenvolvimento com halteres	2 x 8-10	2						
Puxada	2 x 8-12	2						
Elevação lateral	2 x 12-15	1						
Rosca bíceps	2 x 10-12	1						
Tríceps na polia	2 x 10-12	1						

Inferior A

Exercício	Séries x reps	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Agachamento	3 x 6-8	2						
Peso morto romeno	3 x 8-10	2						
Leg press	2 x 10-12	2						
Flexão de pernas	2 x 10-15	1						
Elevação de gêmeos	3 x 10-15	1						
Abdominal na polia	2 x 10-15	1						

Nas colunas das semanas, regista carga x repetições, por exemplo 60 x 8.

Superior B

Exercício	Séries x reps	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Supino inclinado com barra	3 x 8-10	2						
Barra fixa (ou Puxada)	3 x 6-10	2						
Remada sentada na polia	3 x 10-12	2						
Paralelas (ou Chest press)	2 x 8-12	2						
Face pull	2 x 12-15	1						
Rosca martelo	2 x 10-12	1						
Extensão de tríceps acima da cabeça	2 x 10-12	1						

Inferior B

Exercício	Séries x reps	RIR	S1	S2	S3	S4	S5	S6
Peso morto	3 x 5-6	2-3						
Agachamento búlgaro por lado	3 x 8-10	2						
Hip thrust	2 x 8-12	2						
Extensão de pernas	2 x 12-15	1						
Flexão de pernas	2 x 10-15	1						
Elevação de gêmeos	3 x 10-15	1						

Nas colunas das semanas, regista carga x repetições, por exemplo 60 x 8.