

## Informações importantes sobre treinamento.

A hipertrofia muscular é um processo construído ao longo do tempo. Mais do que simplesmente aumentar as cargas ou levar todas as séries à falha, bons resultados dependem da combinação entre estímulo adequado, progressão, execução, volume e recuperação, aliado a um plano alimentar.

Entender esses princípios ajuda a tornar o treinamento mais consistente e permite avaliar a evolução para além do peso utilizado nos exercícios. O objetivo é gerar um estímulo eficiente, conseguir se recuperar dele e, ao longo das sessões, continuar progredindo.

Por isso, alguns pontos devem ser considerados durante a organização e execução do treinamento.

### A hipertrofia acontece quando:

- **Há alta tensão mecânica**, ocorre durante os exercícios quando chegamos perto ou próximo da falha.
- **Amplitude completa de movimento (Full ROM)** para alto recrutamento muscular.
- **RIR baixo (0-3)** repetições em reserva, controle do desgaste dentro da série.
- **Volume recuperável bem distribuído** ao longo da semana.
- **Progressão de sobrecarga progressiva**, buscando estar mais forte que no treino anterior, mantendo padrão de movimento.
- **Execução impecável**, do primeiro ao último movimento.
- **Controle de fadiga**, utilizando séries com termo **Warm-up, Feeder-set e Work-set e Top-set.**
- **Mobilidade e alongamento leve** antes do treino para otimizar o desempenho.
- **Respiração correta**, utilizando pressão intra-abdominal para estabilidade e segurança nos exercícios, na fase excêntrica puxar o ar como se fosse entrar em uma piscina e executar a fase concêntrica soltando o ar.
- **Conexão mente-músculo**, melhorando ativação e direcionamento no movimento, elevando a qualidade do estímulo.

## Durante o treinamento.

### ANOTE SUAS CARGAS!

Registre continuamente a progressão das cargas utilizadas nos treinos. Utilize a ferramenta de sua preferência — caderno, bloco de notas ou aplicativo. O essencial é manter esse controle de forma consistente. Anote suas **Works-set e Top-sets.**

Como recomendação, utilize aplicativos que permitam acompanhar de forma prática a evolução das cargas ao longo do tempo, sugestão: **Hevy** ou o campo **Treino** dentro do aplicativo utilizado pela consultoria.

### Termos utilizados:

**RIR (Repetições em reserva)** (0–3), é uma forma de medir o esforço de cada série, é uma estimativa de quantas repetições você tem antes de falhar executando o exercício.

Escala visual

RIR 3 → ●●● 3 repetições restantes

RIR 2 → ●● 2 restantes

RIR 1 → ● 1 restante

RIR 0 → ● Falha concêntrica

### **Outros termos utilizados para identificar as séries:**

- **Warm-up:** Séries leves para aquecer e preparar o corpo. Não geram estímulo
- **Feeder-set:** Séries de aproximação com aumento gradual de carga.
- **Work-set:** Série principal, com alta carga e perto da falha deixando repetições na reserva.
- **Top-set:** Série de trabalho, séries com altos níveis de tensão mecânica, nessa série o intuito é não deixar nenhuma repetição na reserva, chegando na falha concêntrica do exercício.

### **Exemplo prático no exercício – Supino inclinado com halteres**

|                                                                            |                                             |
|----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>Warm-up: Pode ser 1 a 2 primeiras series - 50% de carga da Work-set</b> | 20 kg : 10-15 reps (leve, só para aquecer)  |
| <b>Feeder-set: 1 a 3 series - 75% primeira Feeder e segunda 90% da</b>     | 35 kg : 4-6 reps (aproximação, sem fadigar) |
| <b>Work-set: 1 a 2 series- Carga de Trabalho</b>                           | 50 kg : 5–9 reps (RIR 1–2 )                 |
| <b>Top-set: 1 a 2 series- Chegar à falha concêntrica</b>                   | 50 kg : 5–9 reps (RIR 0 )                   |

## **Tópicos importantes.**

### **Padronização de movimentos e técnica de execução**

A padronização dos movimentos e a correta técnica de execução são fundamentais para garantir segurança, eficiência e progressão nos treinos. Priorize sempre a qualidade antes da quantidade, executando cada exercício da melhor forma possível.

Durante o treino, mantenha atenção aos seguintes pontos:

- \*Controle da carga e da cadência do movimento**

- \*Amplitude adequada**

- \*Forma correta do movimento, respeitando os ângulos articulares**

Esses fatores asseguram maior estímulo muscular, reduzem o risco de lesões, promovem maior adaptação neural e física e trazem resultados mais consistentes.

### **Intervalo entre séries**

O controle do tempo de descanso entre as séries é fundamental para manter o desempenho, a qualidade da execução e a progressão adequada dos treinos. Respeitar os intervalos estabelecidos garante consistência no tempo de descanso, promovendo padronização entre as sessões de treino.

- \*Séries de aquecimento e**

- reconhecimento (Warm-up e feeder-sets): 45s a 60s segundos.**

- \*Exercícios monoarticulares: 2 a 3 minutos**

- \*Exercícios multiarticulares: 2 a 5 minutos**

Mantenha **atenção** ao tempo de descanso entre as séries para assegurar consistência e eficiência durante o treino.

### **Cadência:**

A velocidade da execução em si não é algo a se preocupar, o importante é que você esteja sobre o controle do peso. Por isso recomendamos a cadência "3-1-2-1" cada número é a duração em segundos de cada fase do movimento na respectiva ordem: **3-1-2-1 segundos**

- \* Excêntrica:** fase onde o peso está descendo (2 segundos)

- \* Transição:** da descida para a subida, parte mais baixa para subida (1 segundo)

- \* Concêntrica:** fase onde o peso está subindo (2s, ou o mais rápido que conseguir)

- \* Transição:** da descida para a subida (1s, para tirar o impulso do movimento)

### **Séries Intensificadoras (utilizar quando estiver sugerido em seu treino):**

| <b>Estratégia</b>                 | <b>Descrição e Execução</b>                                                                                                                                                                                      | <b>Principais Benefícios</b>                                                                                                                                   |
|-----------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>Back-Off</b>                   | Após a série principal (Top Set), reduza a carga em 10% a 30%. Execute séries adicionais com foco em aumento do volume total, técnica e controle.                                                                | Aumentar o volume de treino sem comprometer a técnica e melhorar o controle do movimento.                                                                      |
| <b>Cluster-set</b>                | Quebra de uma série em mini blocos (ex: 4+4+4+4) com pequenos descansos de 15 a 20 segundos entre eles.                                                                                                          | Encurtar o treino e aumentar o volume total, cada série equivale como duas séries validas.                                                                     |
| <b>Muscle-Round</b>               | Variante do cluster onde se busca encontrar a falha concêntrica especificamente no 4º, 5º e 6º bloco.                                                                                                            | Encurtar o treino e aumentar o volume total, cada série equivale como duas séries validas.                                                                     |
| <b>Deadstop</b>                   | Realizar uma pausa entre cada fase do movimento.                                                                                                                                                                 | Garante que o peso seja sempre retirado da inércia, eliminando o uso de embalo.                                                                                |
| <b>Myo-reps ou Breathing-sets</b> | Faça uma série direta utilizando uma carga para 6 a 8 repetições, após isso descanse 40 segundos ou 5 respiradas profundas e efetue blocos de 2 repetições até você não conseguir efetuar mais essa 2 repetições | Aumentar o volume de treino para aquele exercício.<br><br>Ex: Série direta 06 a 08 repetições + 02 + 02 + 02 ... até não conseguir efetuar mais 02 repetições. |