



# CRAZYBULK

BULKING • CUTTING • STRENGTH

GUIA DE TREINO

## Índice

Fase de Iniciação & Linha de Partida	2
Índice de Massa Corporal & Regra de 90% de Qualidade	3
Alongamento	4
Ilustrações de exercícios de alongamento dinâmico	5
Táticas de Treino	6
Amplitude de Movimento (ROM)	7
Controle da Respiração	8
Adaptação e Platôs	9
Princípio SAID	10
Treinamento Cardio	11
Redução Localizada	12
Planejamento do Treino	13-17
Academia em Casa	18-19
Treino para Iniciantes	20
Viajando e Treinando	21-18
Fique Motivado	29

---

## Guia de treino

### Fase de Iniciação

A diversão está apenas começando! Encha seu copo com uma bebida saudável e gelada e preste muita atenção ao que irá acontecer. Agora que você tem direção e já sabe como motivar-se, a próxima fase em sua transição é a inclusão do movimento.

Para reiterar, é muito importante NÃO ser sugado pela última moda fitness e mídia hype. Claro, você pode querer resultados, mas não à custa do seu bem-estar. Lembre-se, você só tem um corpo! Sofrer uma lesão pode fazer com que você regride semanas, meses ou até mesmo anos, algo que não é nada bom amigo!

Eventualmente, você poderá trilhar o seu caminho em regime de alta intensidade, mas você precisará CONQUISTAR esse privilégio primeiro. A linha de partida é facilitar seu caminho para as coisas e familiarizar-se com o procedimento inicial adequado. .

### Linha de Partida

Lembra-se da referência sobre olhar para o espelho? Bom! Você ESTÁ prestando atenção. Bem, em vez de apenas ficar ciente de que você está com sobrepeso ou fora de forma, você vai descobrir exatamente quais são suas medidas iniciais. Isto é conhecido como biometria.

Este é um ponto crítico que muitas pessoas ignoram ou deixam passar, mas é muito importante. Simplificando, é um sistema de monitoramento estatístico. Quando você descobrir quais são os seus parâmetros físicos iniciais, você pode usá-los como referências para monitorar seu progresso ao longo do tempo. Isso também irá ficar atada a seus objetivos e a sua visão de bem-estar conforme abordado anteriormente.

Você pode obter as medidas básicas ou complexas conforme você desejar fazer suas avaliações. Se você realmente for detalhista e adorar dados, faça medições de seus braços, coxas, tórax, quadris, pernas e pescoço. Porém, o que você realmente precisa para referências futuras é o seu peso, circunferência da cintura e percentual de gordura corporal.

Você pode ter ouvido falar sobre esta avaliação como índice de massa corporal ou IMC. Ela é uma relação de sua altura e de seu peso e é frequentemente usada em uma clínica para uma consulta rápida. Na realidade, essa leitura é um pouco enganosa e desnecessária. As pessoas que são baixas e musculosas, por exemplo, tendem a ter um IMC elevado, contudo, não estão fora de forma.

Se você precisar fazer uma avaliação, escolha o percentual de gordura corporal. Medir o peso é ótimo como número de rastreamento rápido, porém a porcentagem de gordura corporal lhe mostrará a quantidade de massa muscular magra que você tem, que é o objetivo final. Apenas para uma referência rápida, aqui está um gráfico mostrando uma escala de porcentagem de gordura corporal.

Esteja ciente de que esta é apenas uma referência média. Sua idade também terá a ver com isso. Homens e mulheres mais velhos, por exemplo, necessita de mais gordura corporal para um bom funcionamento. Contudo, este quadro lhe dará uma ideia aproximada de onde você deve estar.

## Body Mass Index Chart

CATEGORIA	HOMENS	MULHERES
Gordura Essencial	2 a 5%	10 a 15%
Atlético	6 a 15%	14 a 20%
Fitness Geral	14 a 17%	21 a 24%
Média	18 a 24%	25 a 31%
Obeso	Acima de 25%	Acima de 32%

Se você se sentir confortável em tirar suas próprias medidas, então não há problema, contudo sempre é melhor consultar um profissional de fitness que tem experiência comprovada para fazer tais avaliações.

Quando você tiver suas medidas, anote elas e as mantenha em um lugar seguro para que você possa consultá-las regularmente. Como regra geral, verifique novamente suas medidas a cada quatro semanas.

## 90% Quality Rule

Antes de iniciar o programa em si, você precisa mover-se corretamente. Se você não pode mover-se corretamente, você não conseguirá nem mesmo pegar um peso. A melhor maneira de abordar esta situação é realizando uma FMS com um instrutor experiente. A sigla "FMS" significa avaliação funcional do movimento.

Durante a avaliação, você deverá executar uma série de movimentos que avaliarão a sua flexibilidade, a força central, a amplitude de movimento, a postura e o equilíbrio. Os dados serão coletados e uma pontuação será alcançada baseada nos exercícios realizados por você.

Você será informado sobre as áreas do seu corpo que precisam ser trabalhadas e receberá uma série de exercícios corretivos para executar regularmente. Certifique-se de seguir as instruções e fazer seus exercícios conforme orientado! Essa é a única maneira para melhorar suas fraquezas.

E lembre-se, você sempre deve se esforçar para fazer com uma qualidade de 90% ou mais a cada levantamento que você fizer. Se não for possível alcançar uma qualidade de 90%, então você está usando peso que não é ideal para você. Abandone o ego para que você não acabe abandonando os pesos!

Apenas para o registro, não é obrigatório fazer uma avaliação FMS antes de começar a treinar, mas é altamente recomendável! Se você tem ombros muito pequenos, por exemplo, e não consegue levantar os braços acima da cabeça, como você acha que vai conseguir levantar halteres? Se você fizer a avaliação e receber exercícios prescritos para fortalecer e soltar certas áreas, você será capaz de levantar halteres com graça e facilidade.

**PORQUE NÃO HÁ NADA MELHOR QUE AQUELE SENTIMENTO APÓS UM ÓTIMO TREINO**

## Alongamento

Tem havido muita discussão se é bom ou ruim fazer o alongamento antes do treino. Na verdade, isso vai depender da pessoa que está fazendo. Aqui está uma imagem rápida para você visualizar e talvez obter a resposta à esta questão.

Pense sobre o processo que é dirigir um carro. Quando você liga ele de manhã, você não pressiona imediatamente o acelerador até o fundo e acelera tudo na estrada. Primeiro você deixa ele em marcha lenta para aquecer um pouco e se certifica de que tudo está funcionando corretamente. Trate o seu corpo da mesma maneira.

Porém, aqui é onde tudo fica um pouco confuso. Alguns especialistas acreditam que o alongamento antes de uma sessão de treinamento funciona contra você, porque ele cansa ou enfraquece os músculos, causando perda de força. Isso pode ser verdade, mas depende muito da forma como você alonga.

Diversas pessoas são conhecidas por fazerem alongamentos estáticos antes dos exercícios. Eles são realizados ao esticar uma parte do corpo até um ponto extremo e se manter assim por alguns segundos.

Por exemplo, mover o seu braço direito pela frente do seu peito e segurar o cotovelo com a mão esquerda. Pressione para dentro e você vai se sentir um alongamento na parte externa de seu braço direito e no ombro. Mantenha a posição por cerca de 20 a 30 segundos. Parabéns! Você acabou de fazer um alongamento estático! Infelizmente, estes são exatamente os alongamentos que você NÃO deve fazer antes de um treino.

Basta pensar neste exercício por um segundo. Você está constantemente movimentando múltiplas articulações e partes do corpo em vários ângulos e direções. Você não acha que seria uma boa ideia alongar da mesma maneira que você irá se movimentar? A resposta é um SIM retumbante!

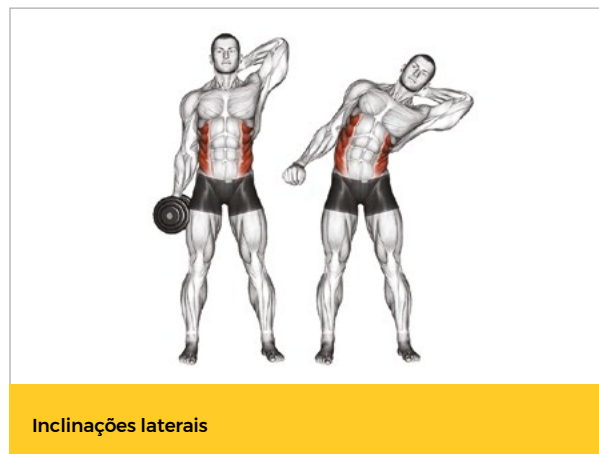
Isso traz à tona os alongamentos dinâmicos. Você provavelmente já vê onde isso vai dar. Os alongamentos dinâmicos são realizados em movimento. Eles serão os alongamentos que você vai querer fazer antes do exercício, porque eles adaptam o seu corpo ao movimento. Eles também fazem um grande trabalho ao elevar o batimento cardíaco e ao elevar sua temperatura corporal.

Deixe os alongamentos estáticos para depois do treino. Eles são melhores para o período posterior, porque seus músculos já estão aquecidos e elásticos e eles podem pressagiar bem para reduzir a dor.

Dito isso, aqui estão alguns exemplos de alongamentos dinâmicos para que você tenha um bom controle da situação. Eles miram em todos os principais músculos e articulações - e isso sempre será o seu objetivo.

**Alongamentos autoexplicativos:** Círculos com os braços, Balanço de pernas, Shoulder circles

## Ilustrações de exercícios de alongamento dinâmico



Tire um minuto agora mesmo e pratique alguns destes alongamentos dinâmicos. Afinal de contas, é uma boa ideia se levantar e se movimentar a cada uma hora ou duas, caso você fique sentado por longos períodos de tempo durante o dia. Isto não só melhora a sua flexibilidade, como também melhora a sua função cognitiva. Leve este conselho a sério especialmente se você trabalha confinado em uma mesa de escritório desde o nascer até o pôr do sol!



## Táticas de Treino

Agora que você sabe como fazer um bom aquecimento, você precisa escolher que tipo de exercícios realizar. Isto nos traz de volta a regra dos 90%. É melhor não ter esquecido!

Tempos atrás, a regra dos 90% era levada muito, muito a sério. Resumindo: se você não puder executar uma série de repetições com 90% de perfeição ou mais, então você precisa parar e descansar até que você tenha força necessária para realiza-la. Ela se concentra na qualidade ao invés da quantidade.

Antigamente os exercícios tinham um significado, uma estrutura e um resultado final na mente de quem os realizava. As pessoas praticavam em vez de só malharem por malhar e elas sempre tinham um objetivo que os fazia melhor quando terminavam do que quando iniciavam a prática. Siga este mesmo plano de ataque precisamente!

Se você já testemunhou alguém fazendo um programa de alta intensidade que obriga a fazer um monte de repetições no tempo mais curto possível, você saberá exatamente o que é uma MÁ qualidade. Nunca sacrifique a forma pela técnica!

Este tipo de treinamento de alta intensidade pode produzir resultados rápidos, mas também pode render rapidamente visitas para as salas de emergência ou escritórios de fisioterapia. Muitas vezes, é imprudente, perigoso e não possui propósito nobre. Infelizmente, muitas vezes é o ego que impulsiona as pessoas a treinarem até o esgotamento físico e mental.

Isso não significa que não há hora e lugar para ser competitivo ou para fazer exercícios de alta intensidade. Contudo, nunca deve ser feito à custa de um movimento limpo, bem feito e de qualidade. Assim, você precisará fazer o seu próprio caminho até os protocolos de treinamento de alta intensidade.

## Amplitude de Movimento (ROM)

É justo que você aprenda uma coisa ou duas sobre forma e progressão antes de obter alguns exemplos de treinos para experimentar. Em algum momento de sua vida você já deve ter ouvido a frase “amplitude de movimento.” Isto significa simplesmente que você deve se certificar de mover o peso através de todo o intervalo que suas articulações permitem.

Sim, as articulações serão travadas. Costumava ser uma crença bastante popular a de nunca travar as articulações, mas não acredite nisso. Se você encurtar o movimento as articulações não irão travar, mas você também não obterá o máximo de benefício do exercício. Desde que você execute o movimento corretamente, você não terá nada a temer.

Tome a rosca bíceps como exemplo. Aqui estão as instruções de COMO fazer o exercício e a razão do PORQUÊ você deve sempre fazer a amplitude total do movimento.

Segure a barra com um aperto de baixo para cima, pegue alinhado com o ombro e fique de pé com seus pés alinhados com a largura de seus ombros. Mantenha seu abdominal firme, costas eretas e braços pressionando a lateral do seu corpo.

Dobre os cotovelos para puxar a barra para cima em direção ao seu peito até que a palma da mão fique de frente para o seu corpo. Mantenha a posição por um segundo enquanto você apertar o seu bíceps vigorosamente e, em seguida, abaixe lentamente. Pare quando seus braços estiverem TOTALMENTE estendidos. Repita quantas vezes desejar.

Aqui está o truque para obter a amplitude completa do movimento sem comprometer a sua integridade articular. Abaixar o peso de forma mais lenta do que você o levantou. A parte de abaixar é chamada de força excêntrica, enquanto que a parte de levantar é chamada de concêntrica.

Duas coisas que fazem bastante sentido quando se trata de abaixar o peso. Se você fizer isso rápido, você vai bloquear suas articulações rapidamente e causar possíveis danos. Se fizer isso de forma lenta, você vai poupar o trauma das articulações e obter mais ativação muscular.

Uma boa regra é seguir uma proporção de 1 para 2 de força concêntrica à força excêntrica. Por exemplo, se leva dois segundos para levantar um peso, abaixe ele em quatro. Você não necessariamente tem que contar a cada repetição. Apenas se concentre em abaixar o peso de forma mais lenta do que você o levantou. Mas se contar ajuda você, então faça.

Simplificando, o tecido conjuntivo envolvido com um exercício adapta-se ao padrão em que o movimento é feito. Se você treinar uma parte do corpo para se mover somente a uma certa distância, ele vai se acostumar a essa distância. Então, quando tal parte do corpo for forçada a se mover mais adiante, o desastre pode acontecer.

Aqui está um exemplo prático pela qual você deve sempre se movimentar realizando a amplitude completa do movimento. Volte para a rosca bíceps. Se você interromper antes o movimento a cada repetição, seus músculos e tecidos irão se adaptar a esta amplitude de movimento.

A próxima vez que você jogar tênis e vigorosamente alcançar a parte de trás do seu corpo ao fazer um backhand, adivinha o que vai acontecer? Seu cotovelo entrará em uma extensão completa e seu bíceps estará só condicionado a ir a uma certa distância. No melhor dos casos, você vai sofrer uma pressão suave. No pior, você irá rasgar o músculo do seu bíceps e seu braço se dobrará como um elástico quebrado.





## Controle da Respiração

vezes é esquecido, mas é de vital importância para o exercício. A verdade é triste. Existem milhões de pessoas que fazem isso completamente errado e em alguns casos nem o fazem! Elas simplesmente prendem a respiração.

Nunca prenda a respiração! Concentre-se em inalar na fase excêntrica e expirar na concêntrica. Uma maneira fácil de lembrar é simplesmente exalar ao exercer força e inalar quando você solta o peso. Usando novamente o exemplo da rosca bíceps, inspire quando baixar o peso e expire ao levantá-lo.

## Adaptação e Platôs

O corpo tem uma forma mágica de se adaptar aos seus arredores e às tensões aplicadas a ele diariamente. A adaptação é uma coisa boa, mas quando se trata de fazer progresso contínuo e de ganhos físicos, ela pode tornar-se banal.

Se você fizer um novo tipo de treino, você pode esperar e desfrutar de mudanças positivas na força, equilíbrio e forma por um período prolongado de tempo. Mas, mais cedo ou mais tarde, seu corpo vai se adaptar à nova bateria de estressores e você não vai mais fazer progressos. Em termos de exercício físico, isso é chamado de platô.

Se você fizer o mesmo treino por meses e até anos, você chegará a um certo ponto de sua forma e nada mais. E sim, há pessoas que têm seguido exatamente o mesmo exercício por anos e anos e anos. Se isso te faz feliz, então siga este caminho. Mas esteja ciente, você pode ficar muito entediado com este protocolo e você só vai poder progredir até um certo ponto.

Faz muito mais sentido mudar seus exercícios completamente a cada quatro ou seis semanas. Isto lhe dará tempo suficiente para obter os ganhos contínuos em tamanho, força e capacidade pulmonar, e não ficar esgotado.

A maneira mais fácil de alterar um treino é simplesmente fazer exercícios diferentes. E você ainda pode trabalhar os mesmos grupos musculares. Por exemplo, se você fizer supino com rosca para o seu peito durante quatro semanas, altere para supino com halteres inclinado durante o seu próximo ciclo.

Falando de ciclos, este é um bom momento para falar sobre periodização. Este protocolo de treinamento muitas vezes é usado por atletas sérios ou pessoas treinando para um evento específico, como uma competição de fisiculturismo. Ele é baseado em períodos de tempo conhecidos como macrociclos, mesociclos e microciclos. Cada um tem um objetivo desejado.

A macrociclo é o maior espaço de tempo e pode ter duração de 9 a 12 meses. Pense em termos de sua visão de bem-estar neste caso.

A mesociclo é um bloco menor de tempo, geralmente em torno de três ou quatro meses e um microciclo é um incremento de uma ou duas semanas.

Ao usar esses ciclos, você pode manter seus exercícios interessantes e com um propósito, dando-lhe objetivos sólidos para alcançar. Para não mencionar que eles podem ser alocados estrategicamente para evitar a adaptação.



## Princípio SAID

É justo dizer que as engrenagens se desloquem corretamente através do princípio SAID. Esta sigla significa adaptação específica para a demanda imposta (do inglês, Specific Adaptation to Imposed Demand). Por que o princípio SAID é tão importante? Porque ele tem relevância na adaptação que acabamos de falar.

Se você é magro e que adicionar 10kg de músculos ao seu quadro geral, você vai fazer cardio seis dias por semana, durante 60 minutos? É altamente improvável. Em vez disso, você está tomando as medidas necessárias envolvidas em relação ao ganho dos 10kgs de músculos. É aí que o princípio SAID entra em jogo.

Você precisa treinar especificamente para o resultado final desejado. Isso é comum com as pessoas que praticam esportes e, dentro deste contexto, isso é conhecido como formação específica para esporte.

Se um jogador de basquete quer melhorar seu salto vertical, então deverá desenvolver os músculos de suas pernas essenciais para o salto. Mas ele também vai fazer exercícios de salto, pois são específicos para o seu esporte.

Agora, voltando para o cara magro que quer ganhar 10kgs. O objetivo é realizar exercícios compostos que envolvem desenvolver mais de uma articulação e mais de um músculo. Isso permite que você levante pesos mais pesados e recrute mais fibras musculares.

O agachamento afundo é um bom exemplo de um exercício composto. Você vai trabalhar seus tornozelos, joelhos e quadris, tudo ao mesmo tempo, fazendo com que você desenvolva as panturrilhas, os tendões, o quadríceps e os glúteos simultaneamente.

Mantenha o princípio SAID em mente o tempo todo, e você obterá os melhores resultados através seus períodos de treinamento.

## Treinamento Cardio

Os benefícios do treinamento cardiovascular são vastos, tanto a nível físico quanto a nível mental. Até mesmo um o ouvido destreinado já ouviu falar de capacidade mágica dele de promover a perda de peso, melhorar a circulação e capacidade pulmonar, fortalecer os ossos, reduzir o risco de doença e baixar a pressão arterial.

O Cardio também é muito bem conhecido por sua tendência de liberar os hormônios chamados de endorfinas. Pense nisso como uma “explosão”. Quando a endorfina é liberada, você entra em um estado de euforia por assim dizer. Você se torna feliz, calmo e sente satisfação. Apenas estas vantagens mentais devem ser motivação suficiente para você participar desta festa.

A pergunta de um milhão de dólares, no entanto é: qual é o melhor tipo de cardio? A resposta curta E correta é que o melhor cardio é aquele que você faz regularmente por um período prolongado de tempo.

Então, na verdade, tudo depende de seus gostos, aversões, preferências e limitações. Por exemplo, se você fez uma cirurgia em seu joelho e o impacto é proibido, então correr não é sua melhor opção. Isto também se aplica se você é obeso. O excesso de peso equivale ao excesso de estresse sobre as articulações, o que pode levar à dor aguda ou crônica. Lembre-se, a segurança sempre vem em primeiro lugar!

Nesses casos, você ficaria melhor fazendo algum tipo de cardio sem impacto, como, por exemplo, o ciclismo, o treinamento elíptico, o treino com arco, natação ou escalada compacta. Com a exceção da natação, essas atividades são realizadas com os pés em uma posição fixa, impedindo o impacto. Já ao nadar, tudo que você tem é a resistência da água, o que é especialmente bom se você tem artrite ou outras complicações comuns.

A mensagem aqui é que você escolha uma forma de cardio que seja divertida. O mesmo acontece com o treinamento de peso. Se você não gosta do que faz, vai ser muito difícil se manter motivado. A última coisa que seus exercícios devem parecer é com o trabalho. Você quer estar feliz e entrar em um fluxo, em vez de sentir angústia e ansiedade.

A inclusão de um treino de cardio em seu programa também se refere ao princípio SAID. Se você está tentando especificamente perder peso, você pode querer dedicar três a cinco dias para o treino cardiovascular. Se você tem dificuldade em ganhar peso, então você pode querer fazer quantidades menores com menos intensidade.

Por outro lado, se você tem objetivos nobres, como perder 5kg ou mais, você pode querer ampliar e dar mais intensidade ao seu cardio. Esta será uma boa hora para incluir o treino intervalado em seu programa.

O treino intervalado, também conhecido como treino intervalado de alta intensidade (HIIT), tornou-se bastante popular hoje em dia e por boas razões. Ele é realizado ao alternar o seu ritmo entre alta e baixa intensidade durante a sua sessão.

Em vez de ter uma “boa” queima de calorias durante o treino, você acaba tendo uma ÓTIMA queima de calorias, bem como intensifica o seu metabolismo durante várias horas posteriores. Isto é um bom sinal para a perda de peso rápida.

Visto que você está com uma intensidade elevada, é preciso deixar as suas sessões mais curtas ao começar com ele. Você pode conseguir resultados favoráveis dentro de apenas 15 a 20 minutos. Aos poucos, adicione mais tempo à medida que você desenvolve a capacidade pulmonar e entra em melhor forma.

Como regra básica, siga a proporção de 1 para 2 de alta a baixa intensidade. Por exemplo, correr por 30 segundos, caminhe por 60 e repita.

## Redução Localizada

Antes de avançar, você precisa saber sobre essa coisa chamada de “redução localizada”. Você provavelmente já assistiu pelo menos um comercial em sua vida em que algum aparelho afirma proporcionar uma incrível perda de peso em seu abdômen caso contrário, o “seu dinheiro de volta!” O que eles fazem é conhecido como redução localizada.

Independentemente de ser o seu estômago, braços, pernas ou tornozelos, é anatomicamente impossível perder peso em uma área determinada do seu corpo. Desculpe desapontá-lo, mas você precisa saber sobre os fatos.

Isto significa que fazer dezenas e dezenas de abdominais a cada dia pode fazer com que você tenha um abdômen bem forte, contudo, isso fará pouco pela camada de tecido adiposo que o cobre.

Preste atenção em alguém que está vivenciando uma grande perda de peso. Além de sua barriga parecer menor. Provavelmente o seu rosto e seu pescoço estarão mais finos. É altamente improvável que este alguém tenha feito um monte de exercícios para o pescoço e para o rosto para que isso tenha acontecido. Na verdade, isso acontece devido à perda de peso de todo o corpo por inteiro.

Isso não significa que você não poderá tonificar uma área em particular. Você só precisa tomar as medidas certas para alcançar os resultados desejados. Tome os braços como exemplo. Se concentre em fazer exercícios de musculação, como mergulhos, flexões e curls, mas também inclua cardio em seu programa para explodir a gordura por todo o seu corpo.

## Planejamento do Treino

OK, a hora tão esperada chegou. Abaixo estão três exemplos de treino - o primeiro é um treino iniciante realizado 3 dias por semana, o segundo é um plano de quatro dias para nível intermediário e o terceiro é um plano de 6 dias para pessoas mais avançadas. Escolha o seu e treinar com um sorriso em seu rosto.

### Treino para Iniciantes

Quando você está começando, é muito adequado realizar um programa que não faça você vomitar ou que lhe dê tanta dor física que você precisará se arrastar para fora da academia. Um plano básico que tenha como alvo todos os principais grupos musculares é uma boa ideia para este momento. Aqui está um esquema para seguir.

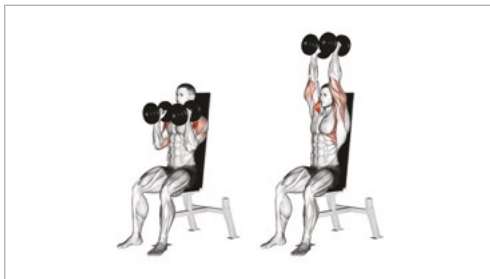
- ✔ **Tenha como objetivo entre seis a oito exercícios que visem todos os principais grupos musculares. Exercícios como, supino, o press militar, o back row, tríceps na polia, rosca bíceps, agachamentos e abdominal bicicleta.**
- ✔ **Faça uma quantidade moderada de repetições para cada exercício. Você deve chegar ao ponto onde você se senti que trabalhou bastante, mas nunca que esteja pulverizado. Como regra geral, 8 a 12 repetições é um bom ponto de partida.**
- ✔ **Realize três ou quatro séries. Deixe que o cansaço seja o seu guia aqui. Se você desfiar três séries e sentir que ainda tem gás, faça mais uma.**
- ✔ **Descanse por 60 segundos entre as séries. Se você acha que pode se recuperar mais rapidamente, então encurte suas pausas. Lembre-se sempre da regra dos 90%!**
- ✔ **Escolha entre a carga horizontal ou vertical. A carga horizontal é fazer todo o grupo de séries de um exercício e ir adiante para o próximo exercício, seguindo com esse padrão até o final do seu treino.**
- ✔ **A carga vertical é realizar um exercício para uma parte do corpo e depois outro exercício para outra parte do corpo e passar para o próximo e o próximo e o próximo até que tenha concluído todos eles.**
- ✔ **Em seguida, comece a partir do topo e vá até o final da lista novamente até que você tenha atingido a quantidade desejada de séries por exercício. Seria como se você estivesse seguindo eles verticalmente, como escrito em uma página.**
- ✔ **Treine três dias por semana em dias não consecutivos.**

## Treino Intermediário

Se você já tem um pouco de experiência e queira passar para o próximo nível de treino, aqui está um plano de 4 dias que devem satisfazer suas vontades. Você irá trabalhar os mesmos três grupos musculares na segunda-feira e na quinta-feira e os outros três grupos musculares na terça-feira e na sexta-feira. Isto dará dois dias de descanso completo entre os grupos iguais. Fique à vontade para alterar os dias de praticar este programa conforme melhor se adequar a sua agenda.

Comece leve e aumente o peso a cada conjunto subsequente. Onde você ver duas séries de 10 repetições, faça uma série de breakdown. É nesta hora que você levanta uma carga mais leve imediatamente em seguida de uma série e dá um tempo curto para descanso. Você também pode não descansar, cabe a você decidir como se sente em relação a isto.

### Segunda e Quinta - Ombros/Tríceps, Bíceps, Abdômen.

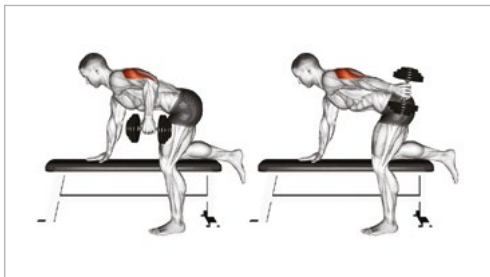


#### Ombros:

**Press Militar com Halteres:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

**Barbell Shrugs:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

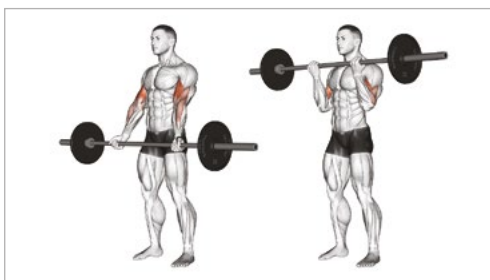
**Levantamento Lateral de Halteres:** 10-12, 10-12, 10-12 repetições



#### Tríceps:

**Mergulho com peso:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

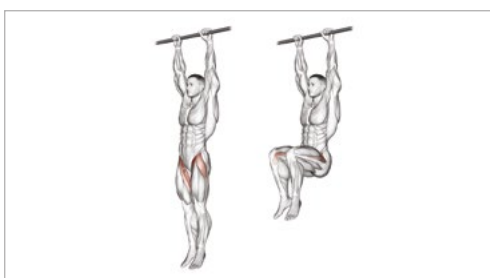
**Kickback Tríceps com Halteres:** 10, 8, 6, 10, 10 repetições



#### Bíceps:

**Rosca Direta com Barra EZ:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

**Martelo inclinado Dumbbell Curls:** 10, 8, 6, 10, 10 repetições



#### Abdômen:

**Elevação de Joelhos Pendurado:** 15 a 20 repetições.

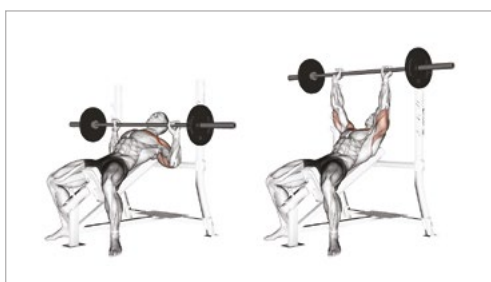
**Abdominal Prancha Lateral:** 15 a 20 repetições

**Abdominal bicicleta:** 15 a 20 repetições

Execute os exercícios abdominais depois de completar cada série de exercícios de musculação. Siga esta sequência até o fim. Por exemplo, faça a elevação de joelhos pendurado após completar a press militar. Em seguida, faça o abdominal em prancha lateral depois do Barbell Shrugs e realize o abdominal bicicleta após o levantamento lateral.

Continue com este padrão pelo resto do seu treino. Quando terminar a última série da última rotina, você terá feito duas séries de exercícios abdominais para cada região intermediária sua. Neste ponto, realize um circuito abdominal fazendo todos os três exercícios abdominais sem descanso.

## Terças e Sextas - Peito/Costas/Pernas

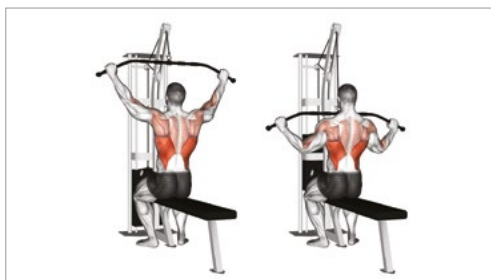


### Peito:

**Barbell Press Inclinada:** 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

**Supino Reto com Halteres:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

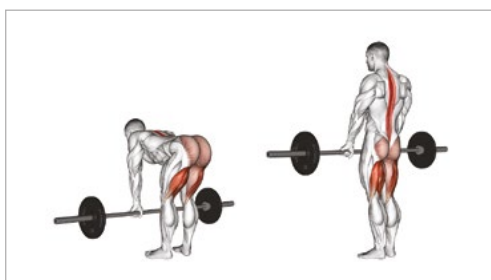
**Voador Reto:** 10-12, 10-12, 10-12 repetições



### Costas:

**Wide-grip Lat Pulldowns:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

**Dumbbell One-arm Rows:** 10, 8, 6, 10, 10 repetições



### Pernas:

**Levantamento Terra com Barra:** 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

**Dumbbell Walking Lunges:** 10, 8, 6, 10, 10 repetições



## Treino Avançado

Este programa consiste em seis dias de treinamento com peso. O foco é trabalhar dois grupos musculares diferentes por dia. Na maior parte do treino, serão grupos de músculos opostos como, por exemplo, peito e costas, tríceps e bíceps. Trabalhar os músculos opostos é uma estratégia da antiga escola implementada por fisiculturistas e que ajuda a criar simetria e garante que você tenha um físico equilibrado.

Faça peito/costas na segunda-feira, tríceps/bíceps na terça-feira e ombros/pernas na quarta-feira. Então, repita o esquema dos três dias na mesma ordem na quinta-feira, sexta-feira e sábado. Tire o domingo de folga para jogar golfe.

Depois de passar pela semana, inicie o ciclo novamente na segunda-feira, desta vez com tríceps e bíceps. Continue a seguir o mesmo padrão ... tri/bis, ombros/pernas e peito/costas nos dias consecutivos. Seus grupos musculares terão dois dias completos de descanso, três vezes consecutivas e seis dias de descanso. É um esquema de 4 semanas, por isso é mais fácil de ver...

### Semana 1

**Segunda-feira:** Peito/Costas

**Terça-feira:** Tríceps/Bíceps

**Quarta-feira:** Ombros/Pernas

**Quinta-feira:** Peito/Costas

**Sexta-feira:** Tríceps/Bíceps

**Sábado:** Ombros/Pernas

### Semana 2

**Segunda-feira:** Tríceps/Bíceps

**Terça-feira:** Ombros/Pernas

**Quarta-feira:** Peito/Costas

**Quinta-feira:** Tríceps/Bíceps

**Sexta-feira:** Ombros/Pernas

**Sábado:** Peito/Costas

### Semana 3

**Segunda-feira:** Ombros/Pernas

**Terça-feira:** Peito/Costas

**Quarta-feira:** Tríceps/Bíceps

**Quinta-feira:** Ombros/Pernas

**Sexta-feira:** Peito/Costas

**Sábado:** Tríceps/Bíceps

### Semana 4

**Segunda-feira:** Peito/Costas

**Terça-feira:** Tríceps/Bíceps

**Quarta-feira:** Ombros/Pernas

**Quinta-feira:** Peito/Costas

**Sexta-feira:** Tríceps/Bíceps

**Sábado:** Ombros/Pernas

Agora que você já estabeleceu quais músculos trabalhar e em quais dias, você precisa definir quantas repetições, séries e exercícios. Aqui está um padrão para seguir...

## Realize três exercícios por grupo muscular

1º exercício: 15, 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

2º exercício: 12, 10, 8, 6, 10, 10 repetições

3º exercício: 10, 8, 6, 10, 10 repetições

Antes de prosseguir, você precisa saber quais exercícios para fazer. Seu objetivo aqui e em qualquer treino, é maximizar o recrutamento muscular. A melhor maneira de obter isso é fazendo exercícios compostos.

Os exercícios compostos trabalham um músculo alvo e um ou outros músculos em conjunto. Visto que você tem vários músculos trabalhando em conjunto, você é capaz de maximizar o recrutamento de fibras musculares, o que o leva a erguer pesos mais pesados e ganhar mais tamanho.

Você também pode ter ouvido falar nestes exercícios como “exercícios multiarticulares”, porque eles ativam mais de uma articulação. Se você puder, faça exercícios compostos para cada grupo muscular. Por exemplo, agachamento, step-ups e lunges se qualificam como exercícios compostos para as pernas e são uma boa adição ao seu treino.

Se você incluir exercícios de isolamento, os faça por último. Os exercícios de isolamento focam em um único músculo e ativam articulações individuais. Se você os fizer por primeiro, você vai cansar-se logo e não será capaz de puxar com tanta força os seus movimentos compostos.

Aqui está um exemplo de rotina de exercícios...

## Peito/Costas:

Barbell Bench Press  
Dumbbell Pullovers  
Cable Flys  
Weighted Pull-ups  
Bent-over com barra EZ  
Weighted Back Extensions

## Tríceps/Bíceps:

Dumbbell Overhead Triceps  
Extensions  
EZ-bar Skullcrushers  
Rope Pushdowns  
Barbell Curls  
Dumbbell Twist Curls  
Preacher Bench Dumbbell  
Concentration Curls

## Ombros/Pernas:

Press Militar com Halteres  
Upright Rows com barra EZ  
Elevação Frontal com Halteres  
Agachamento Costas  
Step-ups com Halteres  
Lunge Invertido com Halteres  
Alternado

## Entrar na academia ou fazer uma em casa?

Há um monte de opiniões diferentes quando se trata de ir à academia ou treinar em casa. Os motivos para esta discussão variam da autoconsciência à conveniência às questões econômicas. Na realidade, não há realmente uma resposta certa ou errada. Tal como acontece com a musculação em um modo geral, tudo realmente depende de suas preferências pessoais. Você pode ver valor tanto em frequentar uma academia quanto em ter uma em casa.

### “A Academia”

Quando se trata de academia, as ferramentas de fitness evoluem, os programas de fitness vão e vem e a tecnologia avança bastante, e tudo que você precisa fazer para obter o acesso a isto é passar o cartão na porta da frente.

Não importa como você fizer, nenhuma dessas coisas importariam se não existissem membros na academia. Sem membros você não tem uma academia, portanto, não haveria razão para tendências ou modismos que vêm e vão.

Se você está com medo de ser julgado ou ridicularizado por membros da academia, você tem uma melhor chance de ser atingido por um meteorito. Ao contrário à crença popular, as academias não são tão intimidadoras como você pode pensar.

No geral, as pessoas lá estão mais preocupadas em olharem para si mesmas através de todos os espelhos cintilantes, então, elas não estão olhando para você. Isso não significa que não vale a pena olhar para você. Significa apenas que você não deve deixar que o medo do julgamento seja um fator decisivo para você entrar na academia.

Baseie a sua decisão em fatores mais realistas, como o custo da adesão, a distância de sua casa ou trabalho, as instalações e ofertas inclusas na adesão.

Além disso, quando você entrar na academia, a pessoa da recepção ou quem quer que você encontre, deve ser bastante reconfortante e profissional. Se eles não forem assim, não perca seu tempo. Pois isso mostra um mau atendimento ao cliente e essa é a última coisa que você quer lidar diariamente.

Além disso, eles devem lhe dar um tour grátis e, possivelmente, uma aula grátis para você se familiarizar com o equipamento e ambiente. Tire o proveito de qualquer oferta que eles estão dispostos a lhe dar, mas não se empolgue.

Esteja ciente de que as taxas de adesão variam muito de academia para academia. Uma com piscina, spa, quadra de basquete, sauna, banheira de hidromassagem, sala de ioga, serviço de toalhas e estacionamento subterrâneo vai ser muito mais cara. Estes tipos de academias, muitas vezes têm uma infinidade de aulas incluídas no preço da associação, o que é um bom privilégio.

Além do preço, a limpeza da academia é algo que você não quer deixar de verificar. Você pode se sentir melhor pagando mais por uma academia que seja impecável e tenha boas práticas de limpeza. Você com certeza não quer ser submetido a suor e a sujeira quando você está fazendo suas repetições em um banco.



Você também pode estar interessado em procurar por um personal trainer em uma academia, uma ideia muito boa, especialmente quando você está começando. Eles podem ajudá-lo a traçar seus objetivos e a criar planos de treino especificamente orientados para as suas necessidades e desejos.

Um último pensamento sobre a cena da academia. Não entre em uma baseada apenas a proximidade dela com a sua casa. Em vez disso, pense na situação de trabalho. Se há uma academia que fica em frente à rua do seu local de trabalho, pode ser uma opção melhor.

Pois você pode trazer sua roupa de treino e ir diretamente para a academia após o trabalho. Ou, você pode ir lá de manhã cedo e depois ir direto para o trabalho. Isso lhe dá menos chance de inventar desculpas para não ir à academia.

## Academia em Casa

Nada realmente supera a conveniência de ter uma academia em casa. Honestamente, é vantajoso ter uma mesmo que você vá a uma academia fora. Pois pode surgir a hora em que você não consiga ir para a academia e então se arrependa de não ter um lugar para treinar em casa.

Isto é verdade especialmente no inverno, se você vive em uma região com clima frio. A quantidade de neve, granizo ou chuva não poderá ser usada como desculpa para não treinar.

Na verdade, a única desvantagem com uma academia em casa são os custos iniciais. Mas quando você os compara ao valor das taxas de adesão de uma academia e todos os incidentes que vem junto, geralmente as coisas se equilibram. E é um investimento único que pode durar muitos anos.

Você pode começar torrando grana ou com o equipamento básico, contudo, não deixe investir em um espelho para o corpo inteiro para colocar em pelo menos uma das paredes. Sim, é verdade, você vê pessoas olhando para si mesmas o tempo todo na academia, mas não é para isso que os espelhos estão lá. Eles ajudam a garantir que você está executando tudo da forma correta.

Se você não ver a si mesmo, você pode pensar que está fazendo um exercício corretamente. Se puder ver a si mesmo, você saberá se está fazendo de forma correta desde o início e será capaz de fazer qualquer correção.

Ventiladores de teto são uma boa opção para incluir, especialmente se você vive em um clima quente. Eles não apenas refrescam você, mas também fazem o ar circular, tornando mais fácil respirar e se recuperar entre as séries.

Certifique-se de prestar atenção ao seu redor também. Se você tem um ventilador ligado e irá a pular corda ou fazer uma press sobre a cabeça, você não quer bater nele. O ventilador sempre vence!

Além da estética, você tem que pensar em qual equipamento que você quer. Assim como você pensou para elaborar o layout de sua academia, é preciso também pensar na escolha dos equipamentos.

Os tempos mudaram ao longo da última década. As tendências de fitness desaceleraram e seguramente estão indo numa direção mais minimalista.

No geral, você quer ferramentas que lhe permitirão atingir todos os seus músculos de forma eficiente ao mesmo tempo, enquanto recebe uma quantidade adequada de treino cardiovascular - tudo isso mantendo o maior espaço livre possível.

Ferramentas como halteres, kettlebells, bolas medicinais, cordas de batalha, halteres com placas de peso, barras, trenós, pneus, sacos de areia e cordas de pular são ótimas opções.

Um saco de velocidade e um saco pesado também são ferramentas divertidas que lhe dão a capacidade de entrar em melhor forma e ao mesmo tempo de livrar-se daquela agressão reprimida.



## Viajando e Treinando

Independentemente se for para negócios, lazer ou luto, chegará a hora que você precisará viajar e ficar em um local temporário. Em alguns casos, as pessoas não se importam muito em como treinar ou seguir a dieta enquanto estão fora da cidade. No entanto, é altamente recomendável que você pense nisso.

Se você ficar alguns dias ou semanas fora, você pode colocar em risco o seu progresso e tornar mais difícil de voltar à pista depois de chegar em casa. E nunca é divertido começar do zero depois de um bom tempo parado.

Independentemente se você estiver hospedado em um hotel, motel, casa de campo, cabana ou celeiro, deve ser uma prioridade permanecer fiel ao seu corpo e encontrar uma maneira de se exercitar. E quando você estiver fora da cidade, você não pode simplesmente assumir que terá uma boa academia para você treinar à vontade.

Dito isto, você já recebeu alguns exercícios, contudo, é justo que você receba mais um. Chame isto de política de segurança para o caso de você se depara com uma viagem e precisar ficar em condições de pico.

Este exercício consiste em três dias de treinos com peso e três dias de cardio. Tudo que você precisa para executar é o peso do seu próprio corpo e alguns utensílios domésticos. Realize a musculação e os exercícios de cardio em dias alternados.

Isto pode parecer um pouco intenso, mas você vai ficar bem, contanto que você comece de forma leve e sempre escolha a segurança em vez do perigo.

Ao contrário dos últimos exercícios, os exercícios aqui serão definidos com mais detalhes, porque são um pouco mais complexos. Além disso, você vai encontrar algumas dicas úteis. Então, sem mais delongas, mas lá.



### **Flexões Históricas - 5 séries de 15 com intervalos de descanso de 45 a 60 seg.**

As flexões históricas são flexões reais e corretas que as pessoas costumavam fazer em tempos históricos. Como observação, as pessoas daquela época eram magras, definidas, com grande postura e uma baixa incidência de lesões.

Comece em uma posição de descanso inclinada frontal (prancha) com as mãos colocadas na altura dos ombros e os pés juntos. Aperte seu abdômen e mantenha uma linha reta da parte de trás de sua cabeça até seus calcanhares, dobre os cotovelos e abaixe-se.

Certifique-se de manter seus braços perto de sua lateral e tentar tocar o solo com o seu queixo. Lembre-se, estes são flexões históricas, constantemente empurre-se para cima em um movimento suave até que seus braços fiquem estendidos e repita.

Se você for incapaz de executar uma série de repetições limpas, sem erguer seu bumbum, coloque as mãos em uma cadeira ou banco. Não há nada de errado em manter a sua boa forma e seu corpo livre de qualquer lesão.

## **Flexões Declinadas - 5 séries de 15 com intervalos de descanso de 45-a-60-sec.**

As flexões declinadas são realizadas com os pés elevados colocados em um suporte e as mãos no chão. Não é o contrário, diferente da crença popular.

Siga exatamente as mesmas regras das flexões históricas e escolha um suporte que não seja muito extremo. Quanto mais alto os pés são elevados, mais difícil as flexões serão. Um pequeno banquinho vai funcionar muito bem. Se você for alto, use uma cama, cadeira ou mesa.

## **Flexões de Costas - 5 séries de 15 com intervalos de descanso de 45 a 60 seg.**

Esta variação é semelhante a uma pose de ioga conhecido como roda completa. Em termos leigos, é referido como flexão de costas. Você vai fazer uma flexão normal, só que invertida, assim dizendo. Aqui está como deve ser feita...

Deite-se de costas com os joelhos dobrados e os pés e as mãos espalmadas no chão. Suas mãos devem estar na altura de seus ouvidos com os dedos apontando em direção a seus ombros. Em um movimento suave, levante os quadris do chão e estenda os braços e as pernas tanto quanto possível enquanto arqueia as costas.

Depois de ter ido tão longe quanto possível, abaixe-se lentamente e repita. Como um bônus adicional, as flexões de costas fortalecem seus pulsos e melhoram a flexibilidade em seu braços, tronco e ombros.

## **Flexão Pike - 4 séries de 10 a 12 com intervalos de descanso de 30 a 45 seg.**

Esta última variação de flexão agradavelmente segmenta os seus ombros, parte superior das costas e até mesmo os oblíquos sobre os lados de sua caixa torácica.

Assuma uma posição inclinada de frente como se fosse fazer uma flexão histórica e levante o bumbum para cima. Empurre o seu peso em direção aos calcanhares e fixe o olhar para trás em seus dedos do pé.

Sua cabeça deve estar entre seus braços neste momento e seu corpo deve estar em um ângulo de 90 graus. Mantenha esta posição e dobre os cotovelos para abaixar-se. Aponte o topo de sua cabeça em direção ao chão e pare quando ela estiver cerca de um dedo do chão. Empurre-se de volta ao ponto de partida e repita.





## **Mergulhos - 4 séries de 10 a 12 com intervalos de descanso de 30 a 45 seg.**

Toda vez que você estende ou estica o braço, você ativa os grandes músculos do lado superior das costas chamados de tríceps - algo que você já deve saber. As flexões fazem um bom trabalho com estes músculos, mas os mergulhos fazem um trabalho ainda melhor.

Você vai precisar de uma cadeira ou objeto fixo como um banco de parque para fazer estes exercícios. Sente-se na beirada da cadeira com as mãos segurando as laterais. Coloque seus pés para frente de modo que você tenha uma folga entre a parte de trás do seu corpo e a cadeira.

Abaixe-se dobrando os cotovelos e pare quando os braços ficarem paralelos ao chão. Empurre-se de volta em um movimento contínuo até que seus braços estão estendidos e repita.

Para uma variação mais desafiadora, estenda totalmente suas pernas e fixe os calcanhares no chão com os dedos do pé apontando para o céu. Você também tem a opção de colocar as mãos na borda frontal da cadeira.

## **Agachamento Lateral com uma Perna:**

### **4 séries de 10 a 12 com intervalos de descanso de 30 a 45 seg.**

Todos os tipos de agachamento miram nos principais músculos da parte inferior do corpo, que incluem os glúteos, isquiotibiais, quadríceps e panturrilhas. O agachamento lateral com uma perna coloca um pouco mais de ênfase nos glúteos e também desafia o seu equilíbrio.

Você vai precisar de um suporte para fazer este exercício, tal como um ou mais livros grossos, um banquinho ou um bloco de concreto.

Fique em pé com o pé direito sobre o suporte e o pé esquerdo no chão espaçado um pouco mais do que um ombro de largura. Mantenha os cotovelos dobrados e as mãos em seu peito e abaixe-se dobrando os joelhos. Pare quando suas coxas ficarem em paralelo com o chão e suba de volta.

Coloque o seu peso para baixo em seu pé e levante o pé esquerdo do chão. Flexione o joelho esquerdo e pare quando sua coxa ficar paralela ao chão. Você deve estar se equilibrando sobre a sua perna direita neste momento. Volte para a sua posição inicial, faça as repetições da série e mude de lado.

Se você quiser adicionar mais peso a este exercício, amarre uma toalha em um galão cheio de água e o coloque cuidadosamente na parte superior de suas costas. Deixe as pontas da toalha soltas sobre seu peito e agarrar cada extremidade com as mãos.

Um galão de água pesa 3,6kg quando estiver cheio. Fique à vontade para usar mais de um se tiveres resistência extra. Você também pode esvaziar o líquido e adicionar areia, cascalho ou pedras pequenas.

**NÃO PARE QUANDO DOER,  
PARE QUANDO VOCÊ ESTIVER PRONTO**



### **Lunge Invertido - 4 séries de 10 a 12 repetições com intervalos de descanso de 30 a 45 seg.**

O lunge invertido irá recrutar os músculos inferiores do corpo com um pouco de ênfase diferente. Eles são bons para o fechamento quando você está terminando um treino de perna.

Fique de pé com os pés juntos, fixe o olhar no horizonte e coloque as mãos nos quadris. Dê um passo grande para trás com o pé direito e abaixe-se dobrando ambos os joelhos. Pare quando sua coxa esquerda ficar paralela ao chão e ambos os joelhos formarem um ângulo de 90 graus.

Volte para a posição inicial e repita com a perna esquerda. Continue a alternar até fazer todas as repetições. Uma repetição é concluída quando você se equilibra com as duas pernas.

Certifique-se manter seu tronco vertical ao longo de todo o movimento. Você não quer dobrar os quadris ou arquear as costas. Além disso, nunca deixe que a parte de trás do seu joelho toque o chão.

Se você quiser mais resistência, segure garrafas de água de seu lado ou segure uma toalha com as garrafas presas na parte superior das costas.



### **Superset do Tronco - 4 séries de 15 a 20 repetições com intervalos de descanso de 30 a 45 seg.**

Cada exercício descrito neste treino tem como alvo o tronco de uma forma ou de outra. Mas, o superset do tronco visa especificamente em todos os músculos que cercam o meio do corpo, que inclui o músculo reto abdominal, oblíquos e eretores da coluna.

Você será capaz de fazer isso com abdominais estrela e extensões lombar. Se você se lembra, mais cedo foram discutidos conjuntos de breakdown. Os supersets são semelhantes no fato de que você vai de um exercício para outro. Contudo, você trabalha duas partes diferentes do corpo e sem descanso. Faça o seu período de descanso depois de ter concluído o superset.

#### **Abdominal Estrela**

Deite-se de costas com os braços ao lado do corpo em forma de "T" e pernas espaçadas em forma de "Y". Pressione a mão esquerda no chão e levante o tronco em um ângulo em direção à sua esquerda enquanto levanta simultaneamente a sua perna esquerda. Alcance a parte de trás do seu corpo com a mão direita e tente tocar os dedos dos pés.

Seu antebraço esquerdo e mão esquerda devem estar no chão neste momento. Depois de ter tocado os dedos dos pés, abaixe-se lentamente em direção ao chão e mude de lado. Continue a alternar até que você tenha atingido o número necessário de repetições de cada lado.

Quando você girar o corpo no ar, certifique-se que suas costas estejam fora do chão. Você não quer alcançar os dedos dos pés apenas com a mão porque isso não causaria o recrutamento do abdominal.

## Extensão Lombar

A maneira mais confortável de fazer a extensão lombar é em uma cama. Deite-se de bruços por toda ela com seus quadris na borda. Isso permitirá que você se dobre. Coloque as mãos na lateral de sua cabeça e abaixe a parte superior do seu corpo o máximo possível.

Erga-se para trás envolvendo os músculos da parte inferior de suas costas e repita. Se você tem um parceiro de viagem, peça para ele segurar as suas pernas para mantê-lo mais estável.

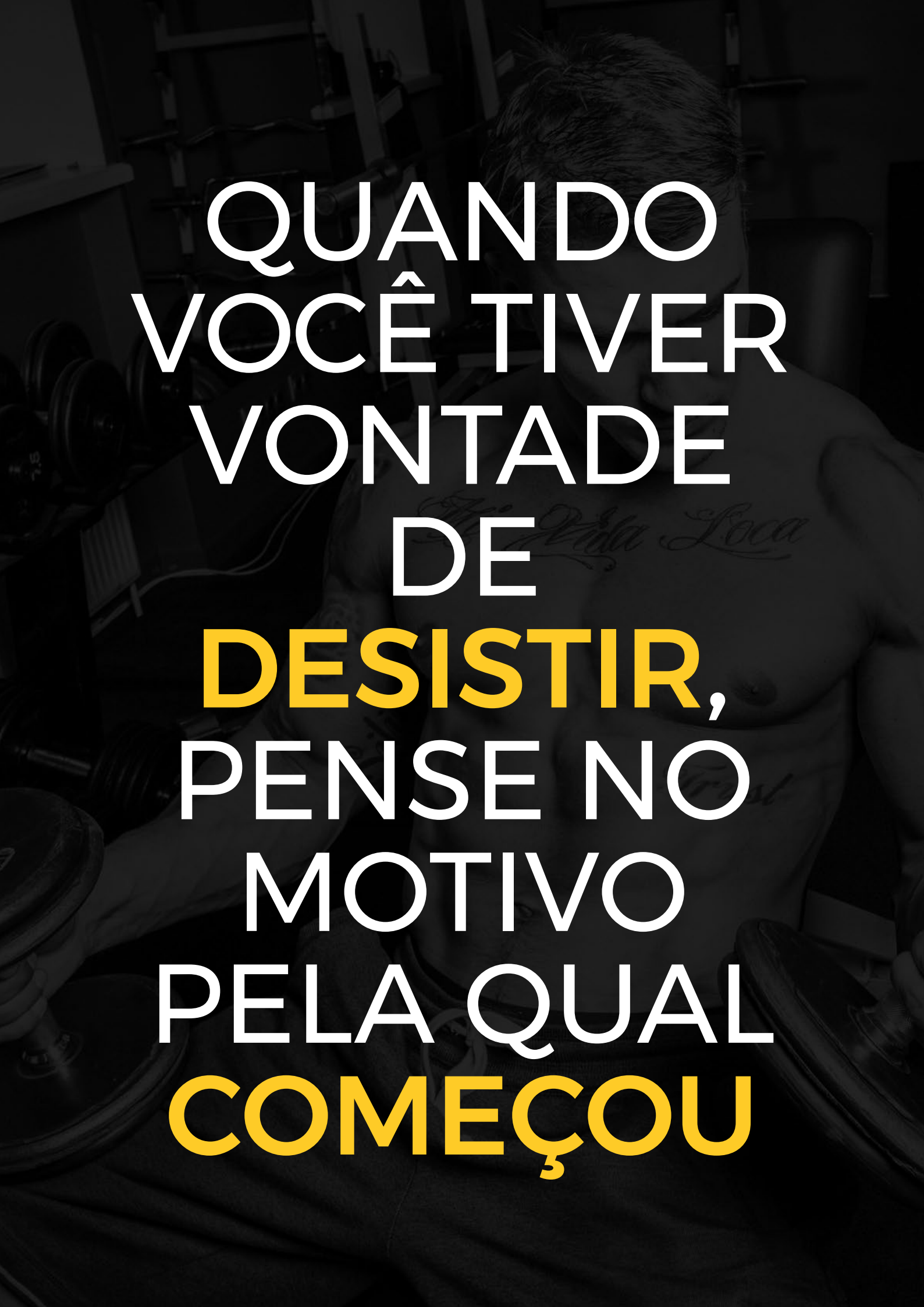
## Cardio

Agora é hora da parte cardio do treino. Esta parte será curta e bacana. Você terá que ir lá fora porque envolverá uma corrida. No entanto, se você tiver sorte o suficiente para encontrar uma esteira ergométrica decente à sua disposição, então sinta-se livre para subir a bordo dela.

Comece caminhando por dois minutos depois corra levemente por quatro. Este será o seu aquecimento. Em seguida, alterne entre um minuto de corrida com 75% de esforço máximo e dois minutos de corrida leve. Execute intervalos de 4 a 6 e termine com uma corrida leve de 5 minutos para esfriar. Toda a sua sessão de cardio vai durar cerca de 20 a 30 minutos.


## Resumo

Bom trabalho! Você está indo muito bem em seu caminho para obter o seu corpo desejado. E agora que você tem um bom entendimento sobre treinamento muscular é hora de preencher a lacuna que falta com a sua dieta. Em seguida apresentaremos o Guia de Nutrição. Não suspire. Você sabe quão importante uma dieta saudável é para o seu bem-estar geral.



QUANDO  
VOCÊ TIVER  
VONTADE  
DE

**DESISTIR,**  
PENSE NO  
MOTIVO  
PELA QUAL  
**COMEÇOU**



**TREINE COMO UM ATLETA.  
COMA COMO UM NUTRICIONISTA.  
DURMA COMO UM BEBÊ.  
VENÇA COMO UM CAMPEÃO**

**CRAZYBULK**

**BULKING • CUTTING • STRENGTH**