Dúvidas Respondidas:

Decidi criar esta documento respondendo as dúvidas mais frequentes sobre as fichas de treino.

Primeiro de tudo, elas podem ser utilizadas por qualquer pessoa, desde iniciante até avançado. Porém as cargas utilizadas serão diferentes, e eu sugiro que se você estiver começando agora, ignore as técnicas intensificadoras e faça 3 séries de 8-12 repetições por exercício.

As fichas são separadas pela quantidade de vezes na semana que você treina, ou pode treinar. Por exemplo: as fichas FULL BODY são para quem treina 3x na semana. As fichas UPPER/LOWER são recomendadas para quem treina 4x na semana, porém você pode repeti-las caso treine 5-6x na semana. As fichas PHAT, são criadas para quem treina 5x na semana, e as fichas ABC2x, ou PUSH/PULL/LEGS são feitas para quem treina 6x na semana.

Sinta-se livre para adaptar as fichas ao seus treinos, você pode mudar o exercício e adaptar a ficha ao que sua academia disponibiliza. Por exemplo, caso não tenha máquina de supino na sua academia, faça outra variação de supino, com halteres, com barra, ou até mesmo flexão. Não se limite.

A ficha ABCDE (avançado) tem um dia de pontos fracos, nela eu dou o exemplo de alguns músculos como ponto fraco, porém se seu ponto fraco for outro grupo muscular, foque nele neste dia.

Vamos as perguntas:

1. O que é RPE?

Existe um PDF como o nome “O que é RPE” nele eu explico em detalhes o como usar o RPE em seus treinos, e em cada planilha de treino existe uma tabela explicando cada RPE.

2. Qual melhor momento para fazer o active recovery? Seria um Deload?

O Active recovery é legal encaixar como um dia extra na semana caso você faça FULL BODY ou UPPER/LOWER. Ou você pode substituir um dia dos outros (PHAT e ABC2x por exemplo) por um active recovery caso esteja se sentindo cansado, indisposto, ou muito dolorido e sabe que o treino normal não vai render o quanto deve.

O deload seria uma semana inteira no treino estilo active recovery, talvez fazer os mesmo exercícios do treino normal mas apenas 3 séries de 10-12 repetições sem chegar perto da falha (RPE: 6-7).

3. No PHAT eu poderia colocar o dia de descanso no sábado ao invés de quarta?

Sim! A divisão da semana é apenas uma sugestão, mas você pode encaixar o descanso onde ficar melhor pra você e sua rotina.

4. Boa tarde, na planilha quando dois exercícios estão na mesma cor é para fazê-los em biset?

Sim! Quando os exercícios estão ambos em amarelo um seguido do outro, você deve fazê-los em sequência sem descanso. E dar descanso apenas após completar uma série de cada.

Por exemplo: Flexão e crucifixo bi-série você faria flexão, sem descansar já faria o crucifixo e depois descansa.

Caso a planilha sugira "sem descanso" não há descanso nenhum, é ir de um exercício pro outro até acabar as séries.

5. Como saber quando devo mudar de treino?

Todos os treinos das minhas fichas é para serem usados juntos da progressão de cargas. Ou seja, sempre tentar ir aumentando as cargas usadas em cada exercício ao longo do tempo. Sugiro que a cada 6-8 semanas faça um Deload (explicado em uma das perguntas acima). Cada planilha pode ser usada até 6 meses seguidos dessa maneira.

6. Quando o descanso diz "3 minutos" são 3 minutos entre séries ou depois de acabar o exercício?

Todo descanso é sempre entre séries, quando são "3 minutos" é por que aquele exercício esta como estímulo de força, e você precisa de pelo menos 3 minutos para recuperar o ciclo de ATP-CP para estar 100% recuperado para a próxima série e extrair o máximo de cada série.

7. Quando tem um exercício dois números de repetição, séries… eu escolho qual fazer?

Não, se estiver assim:

Séries	Repetições	RPE
2/2/1	10/8/6	8/9/9.5

São 5 séries totais, 2 séries de 10 repetições com RPE 8. Duas séries de 8 repetições com RPE 9. E uma série de 6 repetições com RPE: 9.5.

8. Mulheres podem usar qualquer ficha?

A ficha mais recomendada para mulheres é a UPPER/LOWER e a PHAT para mulheres.

9. Explica as técnicas x/30 ou x/40 e a 1.5R

x/30 ou x/40 significa que você vai fazer um total de 30 ou 40 repetições naquele exercício independente de quantas séries forem necessárias. Você começa com a primeira série até a falha e descansa apenas 10 segundos e continua fazendo séries até a falha até completar o número de repetições desejadas.

A técnica 1.5R significa 1 repetição e meia, ou seja, no agachamento por exemplo, você agacharia tudo, levantaria até metade do movimento, agacharia tudo de novo e subiria tudo. E isso iria contar como uma repetição.

10. O que significa N/A e OHP?

N/A = Not Available ou seja, não existe, não tem. Ou seja se na técnica intensificadora estiver N/A isso quer dizer que não existe técnica para aquele exercício, e ele deve ser realizado convencionalmente, apenas seguindo séries e repetições. Se o descanso for N/A é porque não existe descanso, etc.

OHP = Overhead Press
Esse exercício é o desenvolvimento militar com barra em pé.

11. O que é elevação lateral sarcev?

Uma variação da elevação lateral. E praticamente a mesma coisa, porém é como se fossem 3 séries consecutivas em angulações diferentes.

Você começa em pé, normal, e faz a elevação lateral com o tronco LEVEMENTE inclinado para frente, faça 10 repetições e mude a angulação do tronco para a neutra, ou normal, (reto), depois de realizar mais 10 repetições nessa posição você inclina o tronco LEVEMENTE para trás e realiza mais 10 repetições tudo isso equivale a UMA série.

12. Como e quando fazer os treinos de abdômen?

Escolha um treino e faça-o pelo menos 3x na semana logo após o treino normal.