

Plano de Treino

Sustentação na Barra –

Nível Introdutório



Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



01

Mobilização articular

- > Passadeira
- > Corrida 10' intensidade moderada + 5' intensidade vigorosa
- > Remo – 5'



Aquecimento essencial para preparar o corpo e prevenir lesões.

02

5 flexões + 30'' leg raise hold

- > 3 séries / 1' pausa entre séries



Se tiveres dificuldade a fazer flexões, faz de joelhos.

03

Tempo max. Sustentação na barra em pronação, braços fletidos

- > 3 séries / 2' pausa entre séries



Foca-te na pegada firme e nos ombros ativos para manter uma boa postura.

Plano de Treino

Sustentação na Barra



Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



01

Dead hang

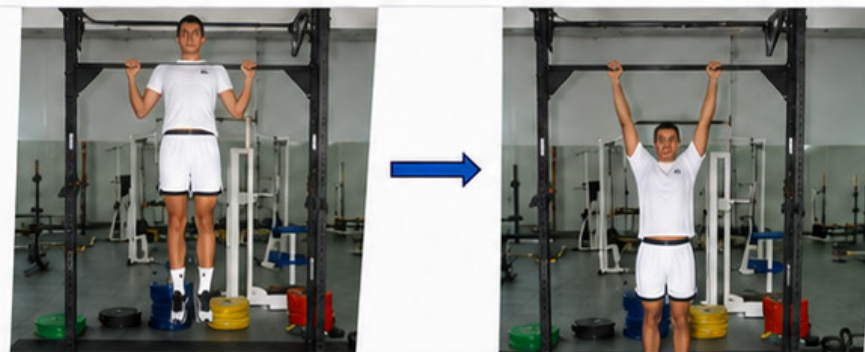
> 3x20-30" / 2' pausa entre séries



02

Elevações negativas

> 3x6 Reps / 2' pausa entre séries

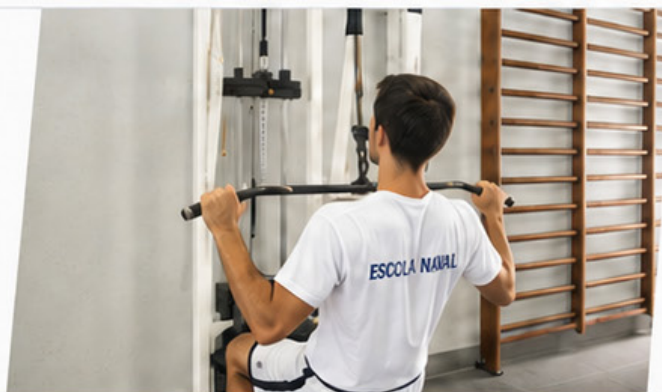


O objetivo é demorar 2-3 segundos resistindo à descida. Tenta progredir nos treinos aumentando o tempo de descida.

03

Lat pulldown

> 3x12 Reps / 2' pausa entre séries



Ajusta o peso ao teu nível de forma a que consigas realizar o número de reps pedidas, sem ser demasiado fácil. Demora 3" na fase excêntrica

Plano de Treino

Sustentação na Barra



Repouso total

(o tempo que necessitares para fazer o melhor possível em todas as Reps)



01

Remada baixa na polia

- > 3x12 Reps / 2' pausa entre séries



Ajusta o peso ao teu nível de forma a que consigas realizar o número de reps pedidas, sem ser demasiado fácil.

Demora 3" na fase excêntrica

02

Hollow Body

- > 3x30" / 1-1,5' pausa entre séries

