

Plano de Treino

Elevações – Nível Elementar



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
- > 5' Remo



Aquecimento essencial para preparar o corpo e prevenir lesões.

02

10 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.

04

Scapular pull-ups

- > 2x10 Reps / 1' pausa entre séries



Movimento lento e controlado

Plano de Treino

Sustentação na Barra



Repouso total

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



01

Dead hang

- > 3x30-40"
- > 2' pausa entre séries



02

2x MAX de elevações



03

Assisted pull-ups com elástico

- > 3x8-10 Reps
- > 2' pausa entre séries



Ajusta a força do elástico ao teu nível

04

Remada invertida com barra ou TRX

- > 3x8-12 Reps
- > 2' pausa entre séries



Ajusta a altura da barra e o ângulo do corpo ao teu nível

Plano de Treino

Sustentação na Barra



Repouso total

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



01

Lat pulldown

- > 3x8-12 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

Remada baixa na polia

- > 3x8-12 Reps
- > 2' pausa entre séries



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

03

Hollow Body

- > 3x30"
- > 1-1,5' pausa entre séries

