

**EBOOK  
GRÁTIS**



# **TKCD**

Treino Intervalado Intenso de Curta Duração

**AMOSTRA GRÁTIS**



# **GULA DE MUSCULAÇÃO**

# **GUIA DE MUSCULAÇÃO – TIICD**

(Um Curso completo em formato de e-book)

**Por Amelino Vieira Pontes**

Biólogo M. Sc.

## **Sumário**

Periodização no Treinamento de Força. (Musculação).....	3
Aumento qualitativo do treino. ....	5
Lapidação motora do exercício. ....	5
Anexos .....	11
01 – Conteúdo do Guia de Musculação: .....	11

Novembro, 2017

Aqui está um resumo do que você vai encontrar no Guia de Musculação.

Essa é apenas uma amostra do conteúdo que você vai receber ao adquirir o Guia de Musculação TIICD.

Na verdade você estará recebendo um curso de musculação no formato de e-book.

É um conteúdo elaborado por profissionais habilitados.

Que deixará você com grande conhecimento sobre vários assuntos conforme você pode verificar na cópia do Sumário do Guia que coloquei aqui pra você ver [AQUI](#).

### **Periodização no Treinamento de Força. (Musculação).**

Periodização: o que é isso?

É o período ou temporada de treinamento pré-determinado, em que se encontra um indivíduo, possuindo etapas específicas durante o ano, com objetivos e conteúdos pré-estabelecidos e definidos para se chegar a um resultado final positivo.

Esta necessidade de períodos específicos baseia-se no fato de que o indivíduo não pode manter-se no seu máximo durante todo o ano ou período em que se treina. Portanto, existem três fases distintas que se caracterizam este processo de treinamento:

Desenvolvimento: obtenção de uma base geral de força das estruturas ósteo-mio-articulares sólidas para a melhoria do condicionamento físico do indivíduo.

Manutenção: estágio em que há uma conservação do ganho do nível físico adquirido, com a possibilidade de aumentar este nível, através da manipulação do volume e da intensidade do treino.

Diminuição: redução do volume e da intensidade do treino, evitando com isso um efeito deletério no organismo do indivíduo, chamado de sobre-treinamento (over training).

A formulação de modelos para a periodização e estruturação dentro dos ciclos de treinamento de força.

Oferece a possibilidade de superar erros e dificuldades de controle de conteúdo e de organização da própria atividade.

Além de eliminar muitos detalhes, simplificando o processo de treinamento, conservando as informações principais a que se refere ao conteúdo e a estrutura do treinamento.

O treinamento de força, organizado de forma racional e científica, leva o indivíduo a uma otimização dos seus objetivos preconizados, chegando a um resultado positivo em um menor período de tempo.

Dentro do planejamento da periodização do treinamento de força, é importante objetivar dois períodos distintos de preparação:

**Preparação geral:** tem como objetivo alicerçar e instaurar no indivíduo um condicionamento físico muscular geral.

Potencializando o nível de capacidade física do organismo pelo desenvolvimento e melhoria da força muscular geral, através de um treinamento que visa preparar os grandes grupos musculares para um maior esforço posteriormente.

Secundariamente, neste período de treinamento, os pequenos grupos musculares serão menos utilizados.

**Preparação Específica:** após um determinado período de tempo de treino, o professor poderá individualizar mais ainda este treinamento de força, já adicionando exercícios específicos para pequenos grupos musculares que o indivíduo mais gosta.

### **Aumento qualitativo do treino.**

Uma maior concentração no trabalho específico do indivíduo no que diz respeito à técnica e a forma específica de execução do exercício assim como sua capacidade motora de execução.

### **Lapidação motora do exercício.**

O modelo de estruturação do treinamento provém dos seguintes componentes:

1. Melhoria dos índices funcionais mais importantes para a melhoria do condicionamento físico e objetivo do indivíduo;
2. Organização e planejamento do modelo do programa de sobrecarga de treino, necessidade para a sua realização.

O esquema lógico da construção da periodização do treinamento de força individual deriva de uma planificação e organização semestral e/ou anual de treinamento.

A organização da sobrecarga de treinamento em cada período da planificação do programa de força prevê a utilização do trabalho de força em blocos.

Isto significa que, quando este efeito se realiza, desenvolve-se primeiramente a chamada preparação condicional geral.

Seguindo-se o princípio da separação dos volumes e intensidades das sobrecargas.

Criando com isso, condições favoráveis para uma profunda melhoria da preparação e do condicionamento físico do indivíduo.

Evitando-se com isso possíveis lesões futuras, já que se cria uma elevação do lastro fisiológico orgânico do indivíduo.

O conteúdo das sobrecargas de treino, ou dos blocos de preparação de força.

Deve ser escolhido em função do regime de trabalho específico do aparelho neuromuscular e locomotor do indivíduo que executa o exercício específico.

A prática tem demonstrado que a periodização do treinamento de força segue um período de preparação básica.

Podendo chegar até quatro meses, para que se estabeleçam as adaptações orgânicas estáveis no indivíduo.

E suficiente para conservar a capacidade de melhoria deste rendimento orgânico, evitando-se assim, futuras lesões ósteo-mio-articulares.

Por isso, inicia-se pelo predomínio de trabalho de baixo volume e intensidade de treinamento.

As sobrecargas de treino não podem ultrapassar os valores e limites pré-determinados dentro da etapa específica de treino.

Pois não é adequado estimular desenvolvimentos de volume e intensidade de sobrecarga acima dos preconizados para evitar lesões.

Sendo necessário, portanto manter o nível de capacidade de rendimento específico.

Por isso que é desejável que se aumente periodicamente o volume e/ou a intensidade das sobrecargas de treinamento.

A força muscular refere-se à quantidade máxima de força ou tensão que um determinado músculo ou grupamento muscular pode gerar.

A potência muscular relaciona-se com a capacidade de gerar força muscular rapidamente.

A potência é o produto da força muscular e da velocidade de movimento.

A resistência muscular refere-se à capacidades de sustentação de repetidas contrações musculares a nível aeróbio e/ou anaeróbio.

As respostas básicas fisiológicas ao treinamento de resistência e de força incluem:

O aprimoramento das capacidades de contração muscular para a força e resistência.

Aumento da massa muscular, massa óssea e da força do tecido conectivo.

A massa muscular aumenta-se basicamente devido através a um aumento do tamanho das células musculares (hipertrofia).

Embora existam alguns estudos já sugerindo que o treinamento de força possa aumentar o n° de células musculares (hiperplasia).

A força muscular aumenta devido às modificações no sistema nervoso que controla a contração muscular e através das mudanças verificadas no próprio músculo.

O melhoramento da valência física força, permite que a pessoa que se exercita complete um maior n° de repetições com uma determinada sobrecarga submáxima antes da fadiga muscular precoce....

Assim que você efetuar o seu pedido do Guia Completo você terá acesso a muito mais do que você viu aqui, são informações relevantes que são imprescindíveis quando se leva a serio o objetivo de hipertrofiar os músculos.

O melhor de tudo isso é o preço que por estar em fase de lançamento será mantido no valor de 17,99 até atingir as primeiras 100 vendas, mas não se demore por que no

último lançamento as primeiras 100 vendas aconteceram em apenas 13 horas.

Faça agora o seu pedido clicando no link abaixo

>> [Eu Quero Este Guia](#) <<

## Anexos

### 01 – Conteúdo do Guia de Musculação:

Sumário	
Aviso Legal	4
Lapidação motora do exercício.	6
Prescrição do treinamento.	8
Índice de progressão:	8
Sobre as doenças cardiovasculares e coronarianas:	10
Sobre a Pressão Arterial:	10
Sobre o peso e a composição corporal:	10
Sobre níveis hormonais:	11
Sobre a aptidão física e condicionamento físico:	11
Outros efeitos positivos:	11
Obtenção de resultados em curto período de tempo:	13
Rotina e periodização no treinamento de força.	13
Volume de repetições por séries de acordo com o objetivo:	14
Dentro do treinamento de RML, pode-se considerar:	15
O potencial benéfico:	15
Periodização:	19
Definição de força:	20
Fatores determinantes da força:	22
Estudos do movimento humano através à Biomecânica e Cinesiologia.	23
Descanso ativo:	24
Definições:	26
Tipos de fibras musculares:	27
Tipos de trabalho muscular:	28
Hipertrofia	30