

## PERÍODO DE FORÇA MÁXIMA

Os descansos entre as séries variam de 1 a 1.5 minuto para os exercícios acessórios e de 3 a 5 minutos para os básicos.

Geralmente eu contabilizo 1.5 minuto para os exercícios acessórios e 5 minutos para os básicos.

### SEMANA 9

DIA 1	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Terra 1x2 @ 92% -6% 3x1	Supino 1x2 @ 92% (pausar primeira rep no peito por 2"e depois pressionar) -8% 3x2	Agachamento 1x2 @ 92% -8% 2x2	Supino Inclinado 3x5 @ 75%
Agachamento 5x2 @ 80%	Agachamento 3x2 @ 80%	Terra 5x1 @ 70%	Supino Pegada Fechada 3x5 @ 75%
Supino 5x2 @ 85%	Remada Curvada 5x6	Flexora 3x12	Pulley 4x10
RDL 3x5 @ 80%	Super Set 3x8 1. Elevação Frontal Halter 2. Rosca Testa Barra 3. Encolhimento Halter		Super Set 3x8 1. Crucifixo 2. Elevação Lateral 3. Tríceps Corda
Hiperextensão Lombar 3x12			

DIA 2, DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.

## SEMANA 10

DIA 1	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Terra 9x1 @ 70%	Supino 6x3 @ 85%	Agachamento 5x3 @ 85%	Supino Inclinado 3x4 @ 80%
Agachamento 5x1 @ 85%	Agachamento 3x2 @ 85%	Terra 5x1 @ 75%	Supino Pegada Fechada 3x4 @ 80%
Supino 5x2 @ 85%	Remada Curvada 5x6	Flexora 3x12	Pulley 4x10
RDL 3x4 @ 85%	Super Set 3x8 1. Elevação Frontal Halter 2. Rosca Testa Barra 3. Encolhimento Halter		Super Set 3x8 1. Crucifixo 2. Elevação Lateral 3. Tríceps Corda
Hiperextensão Lombar 3x12			
DIA 2, DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.			

## SEMANA 11

DIA 1	DIA 3	DIA 5	DIA 6
Terra 1x1 96% -8% 2x1	Supino 1x1 @ 98% (pausar primeira rep no peito por 2"e depois pressionar) -8% 2x1	Agachamento 1x1 98% -8% 2x1	Supino Inclinado 3x3 @ 85%
Agachamento 5x1 @ 85%	Agachamento 3x2 @ 85%	Terra 5x1 @ 75%	Supino Pegada Fechada 3x3 @ 85%
Supino 5x1 @ 90%	Remada Curvada 5x6	Flexora 3x12	Pulley 4x10
RDL 3x3 @ 90%	Super Set 3x8 1. Elevação Frontal Halter 2. Rosca Testa Barra 3. Encolhimento Halter		Super Set 3x8 1. Crucifixo 2. Elevação Lateral 3. Tríceps Corda
Hiperextensão Lombar 3x12			
DIA 2, DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.			

## SEMANA 12 RECUPERAÇÃO + MÁXIMOS

DIA 1	DIA 3
Agachamento 3x1 @ 85% 2x4 @ 60%	Agachamento 3x1 @ 70%
Supino 3x1 @ 85% 2x5 @ 65%	Supino 3x1 80% 2x3 65%
Terra 5x1 @ 70%	Terra 3x1 50%
DIA 2, DIA 4, DIA 5 e DIA 7 são OFF, sem treino.	

### DIA 6 TESTAR OS MÁXIMOS

No DIA 6 testaremos os Lifts, veremos o quanto ganhamos de força. Neste dia você fará como numa competição de Powerlifting. Você fará 3 tentativas dos Básicos, ou seja, você fará 3 tentativas para o Agachamento, o Supino e o Terra, exatamente nesta ordem.

Seja inteligente nas pedidas de peso, pois a ideia aqui não é perder o lift, pois você não está competido e indo com tudo atrás do recorde. O propósito é testar seus máximos para programar seu novo ciclo de treinamento. O objetivo é continuar progredindo de ciclo em ciclo. Seja prudente, não se machuque e visualize a construção de sua força no longo prazo.

Para quem nunca fez um programa específico de força eu sugiro começar assim: 1º Lift em 92%, 2º Lift em 98% e 3º Lift em 102%.

Com tempo e experiência de treino você saberá quantos % você pode pular de tentativa em tentativa. Eu consigo pular em média de 2%-3% no Supino e 5%-7% no Agachamento e Terra. Se estiver competido, já pulei até 10% no Terra, mas de novo, em testes no treino a ideia é FINALIZAR O LIFT.

## MOCK MEET

AGACHAMENTO	SUPINO	TERRA
Aquecimento	Aquecimento	Aquecimento
Barra x20	Barra x20	Barra x20
20% x10	20% x10	30% x5
35% x5	35% x5	55% x3
45% x5	45% x5	70% x2
55% x3	55% x3	80% x1
65% x3	65% x3	
70% x2	70% x2	
75% x2	75% x2	
80% x1	80% x1	
1° Lift 92% x1	1° Lift 92% x1	1° Lift 92% x1
2° Lift 98% x1	2° Lift 98% x1	2° Lift 98% x1
3° Lift 102% x1	3° Lift 102% x1	3° Lift 102% x1

Tendo seus novos máximos, você começará tudo novamente. Iniciará pelo Período de Hipertrofia, depois a Consolidação da Força, depois a Força Máxima e um novo Mock Meet e assim de ciclo em ciclo você vai aumentando gradativamente sua força.

Porém, antes de começarmos pelo Período de Hipertrofia, faremos uma semana de Transição.

## SEMANA 13 TRANSIÇÃO

Nesta semana trabalharemos com descanso de 1 minutos para todos os exercícios.

<b>DIA 1</b>	<b>DIA 2</b>	<b>DIA 3</b>	<b>DIA 5</b>	<b>DIA 6</b>
Agachamento 5x5 @ 60% 1' Descanso	Supino 5x5 @ 60% 1' Descanso	Terra 5x5 @ 60% 1' Descanso	Agachamento 6x5 @ 60% 1' Descanso	Supino 7x5 @ 60% 1' Descanso
Agachamento Frontal 2x5 75%	Flexão 3x15	Afundo 2x8	Agachamento Frontal 2x5 75%	Supino Inclinado Halter 3x15
Passada 2x10	Remada Curvada 4x8	RDL 3x8 70%	RDL 2x8 70%	Pull-ups (com ou sem assistência) 4x10
Hiperextensão Lombar 2x15	Elevação Frontal Halter 2x15	Flexora 2x10	Hiperextensão Lombar 3x15	Elevação Lateral 2x15
	Rosca Testa Barra 2x15			Tríceps Corda 2x15
	Encolhimento Halter 2x15			Remada Alta Barra 2x15
	Rosca Direta 2x15			Rosca Martelo 2x15

DIA 4 e DIA 7 são OFF, sem treino.