

FOCC⁹⁰

A woman with long brown hair, wearing a purple tank top, is shown in profile, lifting a dumbbell. The background is dark with blue and red lighting. The image is split diagonally into a dark grey upper-left section and an orange lower-right section.

MANUAL

PARA UM

TREINO

DE RESULTADOS

FOCC⁹⁰



ROBERTO JACOB
Personal Trainer

“

Olá! Se você está lendo esse e-book é porque está comprometido com seus resultados e quer mesmo treinar pra valer neste ano.

Legal! Porque estou *aqui pra te ajudar*.

Venha comigo!

”

01 Treino de até 45 minutos



É fantástico como a ciência tem mostrado que treinos curtos e intensos superam os treinos longos, ainda usado por muitos. Meus clientes experimentam resultados fantásticos com até 45 minutos de exercícios por dia, seja hipertrofia, emagrecimento, definição ou performance.

O que ocorre é que, em treinos de até 45 minutos, seu organismo treina sem perdas porque os hormônios estão favoráveis ao desenvolvimento. Após esse tempo, começa a ocorrer uma perda do rendimento e isso pode comprometer o resultado.

Não quero dizer que faz mal treinar mais de uma hora. Mas o fato é que, se você deseja aumentar seu desempenho, treinar até 45 minutos terá o mesmo resultado de treinar 90 minutos, sem perder Tempo na academia.

Como treinar até 45 minutos?

Eu selecionei para você:

- Os Melhores Exercícios para cada dia de Treino
- As Quantidades de séries e repetições ideais para cada fase do treino
- Os intervalos e repetições ajustados para a otimização do seu resultado.

Sucesso!!! Basta escolher os exercícios certos e cumprir as alternâncias do planejamento.



02 Treino de multiarticulares

S seja para MMSS (tronco/braços) ou para MMII (coxa, quadril e pernas), sempre priorizo exercícios multiarticulares, ou seja, exercícios que movimentam mais de uma articulação.

Exemplo de multiarticular:

- *Leg press / agachamento / puxada / supino / Desenvolvimento*

Eu uso os dois tipos, mas se o treino tem 6 exercícios, então 3 a 5 serão multiarticulares.

Exemplo de uniarticular:

- *Abdutora/adutora/extensora/flexora; rosca bíceps e rosca tríceps.*

Quais as vantagens dos multiarticulares?

- Estimulam maior produção de hormônios hipertróficos potencializando a sua capacidade de aumentar a massa muscular.
- Geram maior gasto calórico auxiliando na redução de gordura corporal.
- São mais funcionais contribuindo para saúde dos movimentos e melhorando as habilidades para o dia a dia.
- tornam o corpo mais harmônico.

03 Treino até a falha



Esse fator é muito importante. Não acho necessário treinar todos os sets e todos os exercícios de todos os dias até a falha, até porque somente atletas conseguirão realizar isso. Porém, treino até a falha concêntrica realmente é uma chave para resultados reais.

Mas, o que é treinar até a falha?

Bom, vamos imaginar o Leg Press. Quando você faz o movimento de empurrar, chamamos de fase concêntrica. Quando você vai flexionando as pernas novamente, chamamos de fase excêntrica.

Treinar até a falha é quando você não consegue mais empurrar. É dito que houve falha na musculatura.

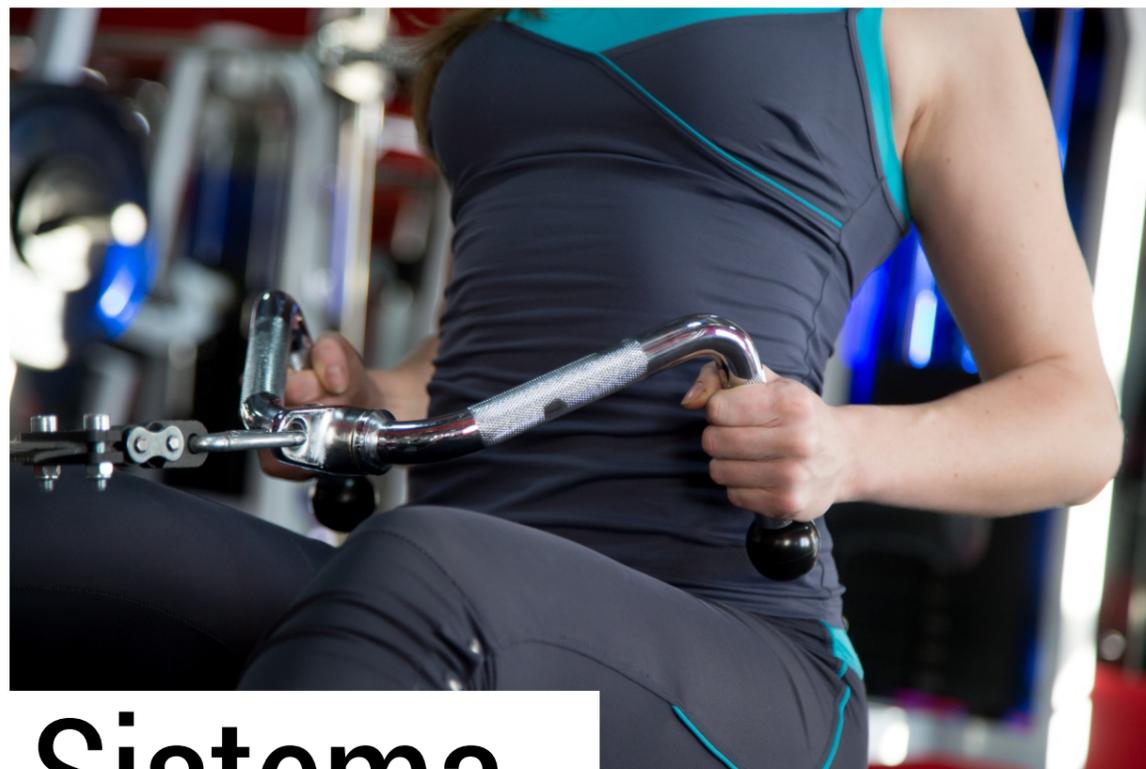
Veja bem. O objetivo não é treinar até cansar ou até ficar ofegante. É treinar até você não conseguir empurrar.

E, atenção! Depois de fazer isso no Leg Press, sugiro esperar um pouco para se levantar, porque é comum ter vertigem.

É por este fato que digo não ser obrigatório treinar até a falha em todas as séries, mas você pode tentar atingir sempre esse alvo.

É importante priorizar a segurança e a qualidade da execução e não o peso total da carga para evitar lesões.

Seja cuidadosa!



04 Sistema ondulatorio

Os sistemas Ondulatorio e Linear são muito usados por treinadores do mundo todo. Vou explicar como funcionam estes sistemas.

Sistema linear:

Ex1: uso de uma determinada faixa de repetições. Ex: 8 a 12. Aumenta-se a carga quando possível, mas continua-se fazendo 8 a 12 repetições.

Geralmente se vê nas academias os clientes treinando por até 2 a 3 meses com a mesma ficha de treino, sem mudanças... ou seja: seu corpo estaciona por falta de estímulos novos.

Sistema ondulatorio:

No sistema Ondulatorio seu corpo terá muito mais estímulos, pois toda semana algo é mudado no treino, seja as repetições, as séries, os exercícios os intervalos

Ex1: uso durante a 1ª semana as repetições 10 a 14 e ajuste a carga proporcional a essa faixa de repetições. Na 2ª semana, as repetições vão para 6 a 10, e ajuste a carga proporcional a essa faixa de repetições, e assim segue a alternância.

Ex: ondulatorio de variando repetições e series semanais:

- *Semana1 – 3 x 10 a 14*
- *Semana2 – 2 x 16 a 20*
- *Semana3 – 4 x 6 a 10*
- *Semana4 – 3 x 10 a 14*
- *Semana5 – 3 x 6 a 10*
- *Semana5 – 3 x 8 a 12.*

05 MMII todos em um único dia



Esqueça aquela velha tentativa de dividir grupamentos (perna e glúteos, ou isolar peitorais, ou dorsais), pois, na maioria das vezes, o que se consegue fazer é não deixar os músculos descansarem o suficiente. Vou explicar abaixo, com três exemplos, o que acontece quando treinamos por grupamentos.

Membros Superiores: Peitorais + Ombros + Tríceps – Imagine que você faça três exercícios de supino: Supino Reto Barra, Supino Declinado Barra, Supino Inclinado Halteres. Quais músculos você acha que treinou plenamente? Anos atrás, nesse caso, achava-se que só os peitorais foram bem treinados, e que os ombros e tríceps apenas foram auxiliares no movimento e, logo, ainda não estavam treinados. Mas a ciência, através de estudos de eletromiografia e também ultrassonografia, já mostrou que o estímulo é igual para os três músculos.

Agora vou dar um exemplo semelhante de Membros Inferiores (atenção, mulheres!): Agachamento Livre, Passada, Leg Press, Levantamento Terra. Novamente, o que se imaginava é que foram treinados os quadríceps e o restante das musculaturas, como glúteos, foi apenas treinado parcialmente. Mas os testes clínicos mostraram que, com esses quatro exercícios, tinham sido treinados igualmente todos os dezessete músculos envolvidos no movimento com a mesma intensidade, e que três dias depois todos ainda estavam fadigados. Ou seja, se você faz Leg, Agachamento, Recuo, Passada, Avanço, JÁ treinou posterior de coxa e glúteo. Não faz sentido realizar stiff e flexora separadamente, no outro dia.

Por último, mais um exemplo de superiores, num treino de dorsal e bíceps: Puxada Frente Aberta, Puxada Triângulo, Remada Curvada Barra, Remada Máquina Fechada. O que se imaginava nesse caso? Que foram quatro exercícios para dorsais. Mas, de fato, foram quatro exercícios igualmente para dorsais e bíceps.

Isso foi um grande marco da ciência do treinamento. Mudou completamente a forma de se prescrever os treinos. E é isso que fazemos no Foco90! Seguir os marcos da ciência e trazer os melhores resultados!



06 Cadência dos movimentos

Usar cadência de movimentos é uma estratégia muito importante para aumentar o desempenho. A cadência traz um leque enorme de possibilidades para modificar o treino, e fazer com que os músculos sejam bem treinados.

Cadência é o ritmo/velocidade dos movimentos.

A descrição mais simples seria:

Ex1: agachamento 3030

Desce em 3 tempos

Sobe em 3 tempos

Ex2: agachamento 4020

Desce em 4 tempos

Sobe em 2 tempos

Cadência é, literalmente, determinar em quanto tempo você faz cada fase do movimento.

A descrição convencional é cadência 2020, 3030, 2040, 5010 e outros.

Ex: cadência 4020 no agachamento

Desce em 4 tempos

Sobe em 2 tempos

Por que 4020?

O zero quer dizer que não houve pausa em baixo, nem pausa em cima.

07 Amplitude nos movimentos



Para garantir seus Resultados e a sua integridade física, preferimos a qualidade técnica no lugar de encher as máquinas de peso. Então a amplitude nos movimentos é totalmente orientada a partir da sua individualidade.

Ensinamos também a como melhorar a amplitude para garantir que a cada dia sua técnica melhore e com isso muito mais saúde para suas articulações e ganhos para seus músculos, além de queimar aquela gordurinha indesejada.

08 Foco 90



O Foco90 foi criado para te ajudar na conquista que você realmente tem sonhado. Este é o revolucionário programa de treino de musculação onde eu utilizo meu método, que leva você à outro nível de performance e estética!

O Programa surgiu, inicialmente, por 90 dias. Mas, a demanda foi tanta, que os clientes queriam treinar o ano todo. Por isso, surgiu o **Foco90** num sistema de assinatura mensal.

Uso como base 90 dias para que você possa ver seu melhor resultado, mas nas primeiras semanas você já percebe seu corpo mudando. Ao ingressar no **Foco90**, você passa a compreender exatamente como executar cada exercício, e a importância de treinar usando as técnicas mais modernas e eficazes. Seja emagrecimento, ganho de volume muscular ou definição muscular, o **Foco90** cuida disso para você. Hoje, temos o sistema próprio do **Foco90**, onde funciona todo o programa, na palma da sua mão, com:

- Treino novo toda semana (para que os estímulos sejam modificados sempre);
- Treino para academia ou treino em casa;
- Vídeos da execução de cada exercício a ser executado;
- Vídeos explicando as técnicas do **Foco90**, que farão toda diferença nos seus treinos, entre outras coisas.

- BÔNUS:

- > Orientação nutricional baseada no seu objetivo;
- > Telegram exclusivo para tirar dúvidas;
- > Grupo Exclusivo no Facebook

Agora você pode treinar o ano todo com o treino que vai mudar o seu corpo, por um valor MUITO acessível! Você vai se surpreender! Entre em sua melhor forma com o **Foco 90!**

Saiba tudo clicando **AQUI: www.foco90.com.br**.

Um grande abraço,

Roberto Jacob



Copyright © 2019 de **Foco90**

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou por qualquer meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos eletrônicos ou mecânicos, sem a prévia autorização por escrito do editor, exceto no caso de breves citações incluídas em revisões críticas e alguns outros usos não-comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

www.foco90.com.br