

Formas ou sistemas de aplicação de sobrecargas.

1 “Forma” de esforço **Delorme** (cargas piramidais progressivas).

Exercícios	Carga ¹ máxima em 10 repetições máximas	Força de treinamento ² /Cargas		
		1º set 50%	2ºset 75%	3ºset 100%
Agachamento livre	100Kg	50Kg	75Kg	100Kg
Supino reto	50Kg	25Kg	37.5	50Kg
Rosca direta	36	18Kg	27Kg	36Kg

2 “Forma” de esforço **Oxford** (cargas piramidais regressivas).

Exercícios	Carga máxima em 10 repetições máximas	Força de treinamento/Cargas		
		1º set 100%	2ºset 75%	3ºset 50%
Agachamento livre	100Kg	100Kg	75Kg	50
Supino reto	50Kg	50Kg	37.5	25Kg
Rosca direta	36	36Kg	27Kg	18Kg

3 “Forma” de esforço **Carga estável ou constante.**

Exercícios	Cargas	Repetições	Grupos/sets	Repouso
Supino reto	50	16/20	2	1 minuto
Agachamento livre	70	16/20	2	1 minuto
Pulley frente aberto	15	16/20	2	1 minuto
Banco extensor	10	16/20	2	1 minuto
Desenvolvimento c/ barra	36	16/20	2	1 minuto
Rosca direta	28	16/20	2	1 minuto
Panturrilha banco	40	16/20	2	1 minuto
Tríceps pulley	6	16/20	2	1 minuto
Abdominais	10	16/20	4	1 minuto
Dorso lombar	10	16/20	4	1 minuto

4 “Forma” de esforço **Pirâmide Crescente ou positiva.**

Grupos/sets	Repetições	Força de treinamento %
1º	16/20	50
2º	11/15	60
3º	7/10	70
4º	4/6	80
5º	2/3	90
6º	1	100

1 Todos os exemplos de Cargas/pesos são hipotéticos e meramente ilustrativos.

2 Equivalente ao percentual de carga a ser treinado.

5 “Forma” de esforço **Pirâmide Decrescente ou negativa.**

Grupos/sets	Repetições	Força de treinamento %
1°	1	100
2°	2/3	90
3°	4/6	80
4°	7/10	70
5°	11/15	60
6°	16/20	50

6 “Forma” de esforço **Pirâmide Crescente ou positiva truncada.**

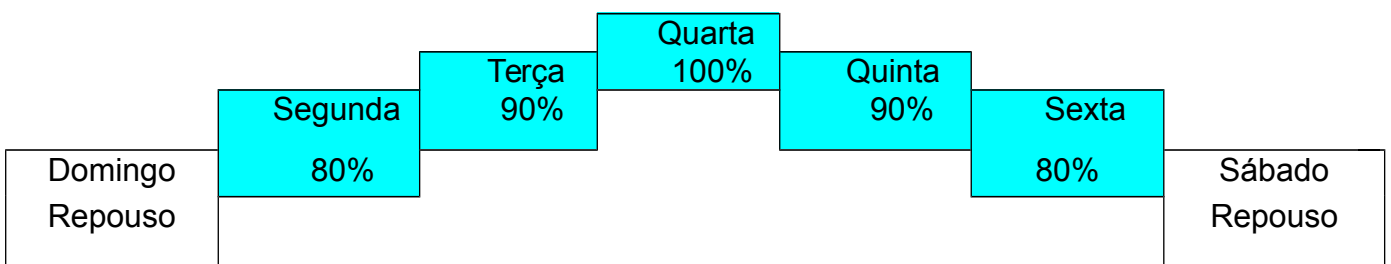
Grupos/sets	Repetições	Força de treinamento %
1°	16/20	50
2°	11/15	60
3°	7/10	70
4°	4/6	80
5°	2/3	90

7 “Forma” de esforço **Pirâmide Decrescente ou negativa truncada.**

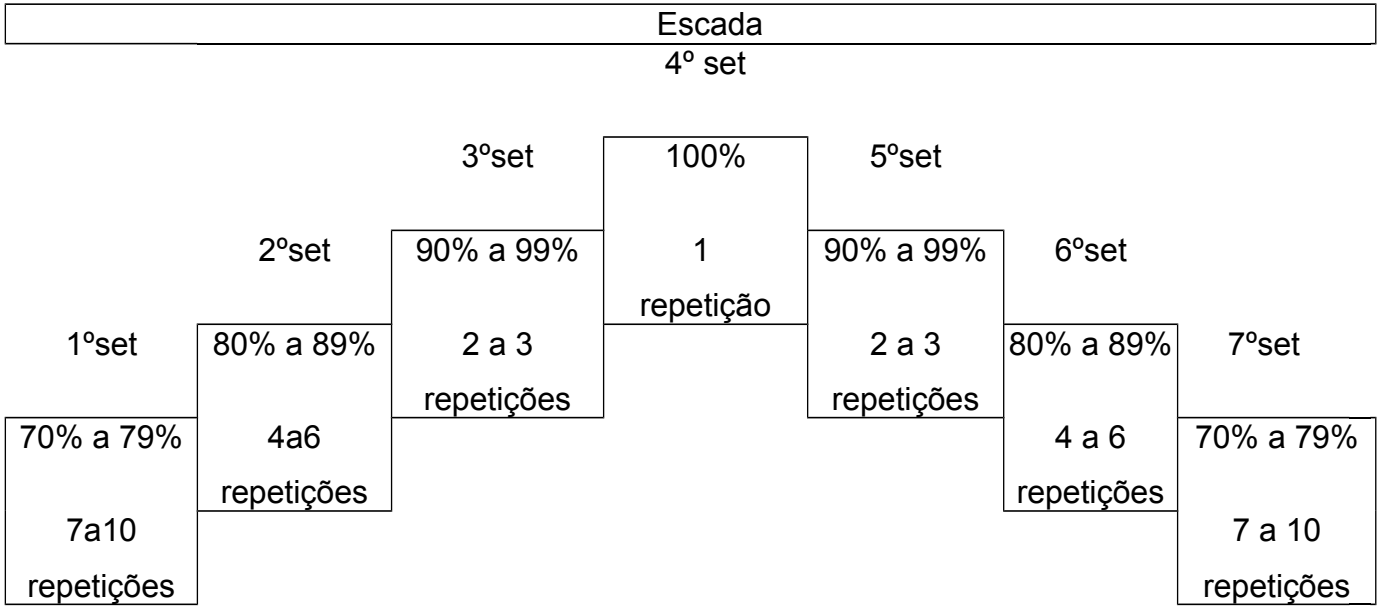
Grupos/sets	Repetições	Força de treinamento %
1°	2/3	90
2°	4/6	80
3°	7/10	70
4°	11/15	60
5°	16/20	50

8 “Forma” de esforço **Escada.**

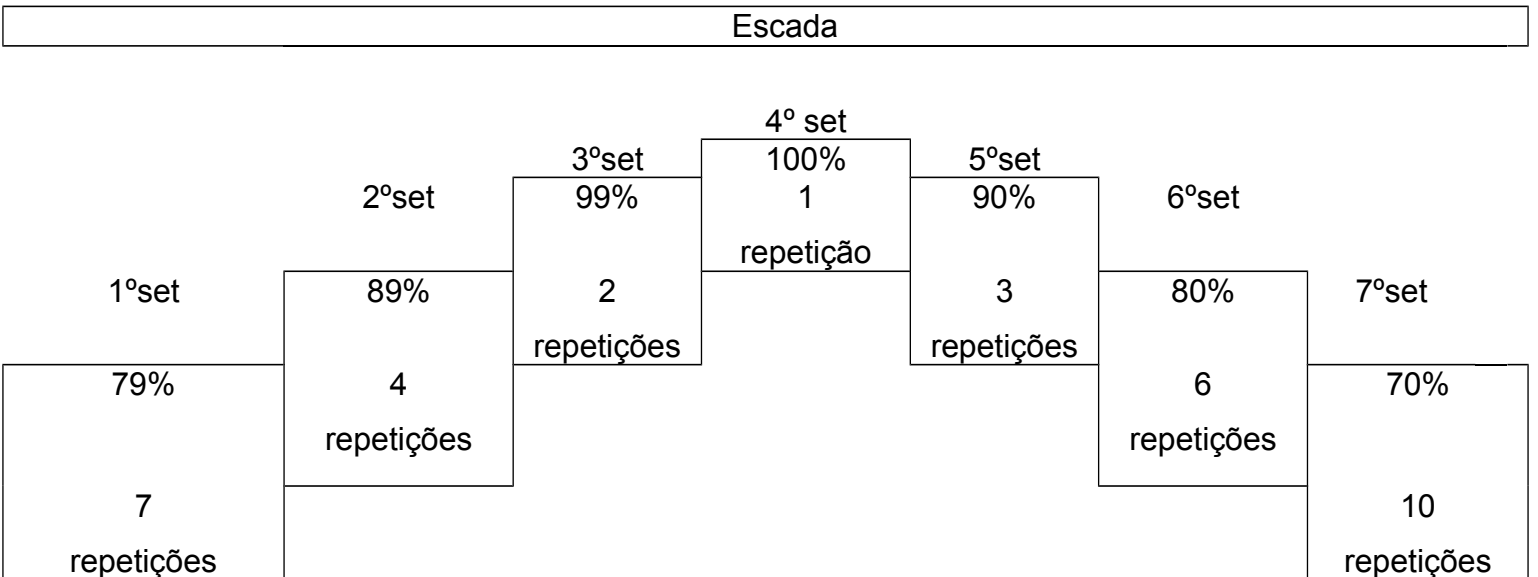
Dias da semana (escada de treinamento semanal).



Percentuais em **horas** do treinamento máximo.

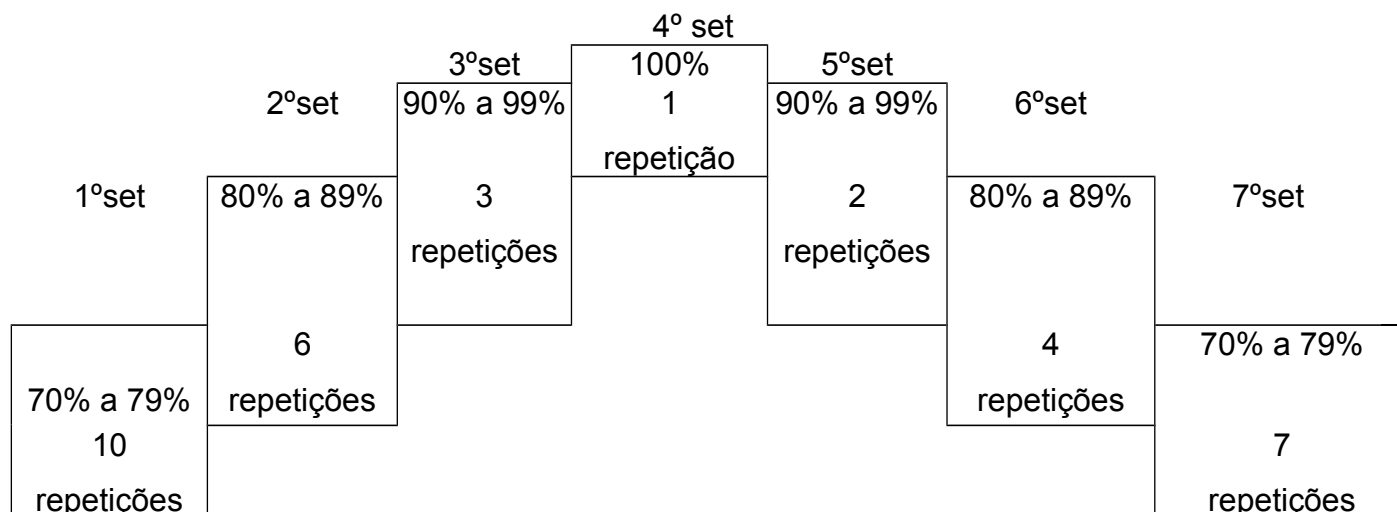


Percentuais de carga máxima e repetições (por grupo) fixos na fase
Positiva x negativa



Percentuais de carga máxima e repetições (por grupo) diferenciados na fase positiva x negativa.

Escada



Percentuais da carga máxima são fixos, as repetições por grupo são variadas na fase positiva x negativa

9 “Forma” de esforço **Onda Constante**.

Grupos/sets	Repetições	Força de treinamento
1º	7/10	70
2º	11/15	60
3º	7/10	70
4º	11/15	60
5º	7/10	70
6º	11/15	60

10 “Forma” de esforço **Onda Crescente ou positiva**.

Grupos/sets	Repetições	Força de treinamento
1º	11/15	60
2º	4/6	80
3º	7/10	70
4º	2/3	90
5º	4/6	80
6º	1	100

11 “Forma” de esforço **Onda Decrescente ou negativa**.

Grupos/sets	Repetições	Força de treinamento
1º	1	100
2º	4/6	80
3º	2/3	90
4º	7/10	70
5º	4/6	80
6º	11/15	60

12 “Forma” de esforço **Superset, Supersérie, Agonista x Antagonista.**

Exercício agonista	Exercício antagonista
Rosca direta	Tríceps pulley
Supino reto	Remada curvado
Extensora	Flexora

13 “Forma” de esforço **Bi-set (agonista x antagonista).**

Rosca direta	Tríceps pulley
Rosca Scott	Tríceps francês

14 “Forma” de esforço **Tri-set (agonista x antagonista).**

Rosca direta	Tríceps pulley
Rosca Scotty	Tríceps francês
Rosca alternada	Tríceps testa

15 “Forma” de esforço **Tri-set agonista.**

1ºGrupo (BLOCO 1)		2ºGrupo (BLOCO 2)		3º Grupo (BLOCO 3)	
Série de exercícios		Série de exercícios		Série de exercícios	
Supino reto	Repouso	Supino reto	Repouso	Supino reto	Repouso
Crucifixo supino		Crucifixo supino		Crucifixo supino	
Supino canadense		Supino canadense		Supino canadense	

1ºGrupo (BLOCO 1)		2ºGrupo (BLOCO 2)		3º Grupo (BLOCO 3)	
Série de exercícios		Série de exercícios		Série de exercícios	
Supino reto	Repouso	Supino reto	Repouso	Supino reto	
Crucifixo supino		Voador peitoral		Cruzar cabos	

16 “Forma” de esforço **Bi-set agonista ou Superset agonista.**

1ºGrupo (BLOCO 1)		2ºGrupo (BLOCO 2)	
Série de exercícios		Série de exercícios	
Supino reto	Repouso	Supino reto	Repouso
Crucifixo supino		Voador peitoral	

1ºGrupo (BLOCO 1)		2ºGrupo (BLOCO 2)	
Série de exercícios		Série de exercícios	
Supino reto	Repouso	Supino reto	Repouso
Crucifixo supino		Crucifixo supino	
Supino hammer		Supino hammer	

17 “Forma” de esforço **Exaustão** (cargas progressivas). Força de treinamento a partir de 50% da Carga Máxima, execução até a **falha concêntrica** em cada set.

18 “Forma” de esforço **Exaustão total/falência muscular.** Um grupo muscular é treinado por dia, por meio da utilização de **03 a 06 exercícios** com um número mínimo de 03 e máximo de 06 grupos/sets por exercícios.

19 “Forma” de esforço **Série Gigante**. Um grupo muscular é treinado por dia, por meio da utilização de **06 exercícios específicos** para o grupamento muscular.

20 “Forma” de esforço **Pré-exaustão, Pré-fadiga** ou **Isolamento prévio muscular, Combinação de exercícios análogos** (similares) na série. O primeiro exercício é simples ou mono articular, o segundo é multiarticular ou complexo.

21 “Forma” de esforço **Pós-fadiga**. O primeiro exercício é multiarticular ou complexo, o segundo é simples ou mono articular.

22 “Forma” de esforço **Combinado/Pré-fadiga e Pós-fadiga**. O primeiro exercício é mono articular, o segundo é multiarticular o terceiro é simples ou mono articular.

23 “Forma” de esforço de **Prioridade** ou **Prioritária**. Execução de **exercícios principais** (de maior importância) no início da série.

24 “Forma” de esforço **Parcelado**. Divisão das **partes corporais** em séries/sequências de exercícios, podendo ser aplicada semanal ou diariamente em 02 ou 03 turnos.

25 “Forma” de esforço **Isolado**. Treinamento exclusivo de **um exercício**, na sessão de treinamento.

26 “Forma” de esforço **Blitz**. Treinamento exclusivo de **uma parte do corpo** por dia por intermédio de exploração de múltiplos exercícios para a parte corporal selecionada.

27 “Forma” de esforço **Continuado, Bombeado, Superbomba** ou **localizada por articulação**. Realização de 15 a 18 grupos/sets, para **cada parte do corpo por sessão**, visando a exploração máxima de movimentos permitidos pela articulação. Montar a série com 01 a 03 exercícios por grupo muscular na região articular, com a realização entre 05 a 06 repetições por set. **Repouso de 15 seg. “Técnica perfeita na execução dos movimentos”**.

28 “Forma” de esforço **Triplo**. Execução de **03 exercícios para a mesma parte do corpo**, pode-se treinar 03 grupos musculares distintos por dia.

29 “Forma” de esforço **Flushing** (fluxo). Realização de 02 ou mais exercícios para o mesmo músculo assim como em articulações e grupamentos musculares adjacentes (próximos). Visa a manutenção do máximo fluxo sanguíneo (hiperemia) no grupamento muscular e região corporal trabalhada.

30 “Forma” de esforço **Bodybuilding clássico, Pesos múltiplos, Drop-set** (série descendente). **(mais de 12 repetições). 04 A 06 SETS. CARGA INICIAL DE 80% a 89%.**

31 “Forma” de esforço **Bodybuilding reduzido. (entre 08 a 12 repetições). 03 SETS. CARGA INICIAL DE 80% a 89%.**

32 “Forma” de esforço **Roubado** utilização de movimentos ou balanceamento corporal sob controle.

33 “Forma” de esforço **Repetição forçada** (ajuda de terceiros).

34 “Forma” de esforço **Leve/pesado, Onda semanal**. Aplicação de cargas com variações percentuais nos dias da semana ou a cada semana de treinamento em suas variações: Onda **constante**, Onda **crescente**, Onda **decrecente**.

35 “Forma” de esforço **Progressão percentual, Escada semanal**. Aplicação de cargas/pesos com elevação da força de treinamento **a cada semana**, até um ápice ou platô predeterminado. Após atingir o platô, aplica-se redução percentual semanalmente até que seja atingida a força de treinamento inicial. O jogo de tensão deve ocorrer entre um mínimo de duas e máximo de três semanas.

36 “Forma” de esforço **Progressão dupla**. Jack Leighton x Fleck & Kraemer?

37 “Forma” de esforço **Conscientização cinestésica**.

38 “Forma” de esforço **Pico de contração**.

39 “Forma” de esforço **Estiramento muscular máximo fisiológico**.

40 “Forma” de esforço **Dor, Tortura, Agonia (D.T.A. I)**. Realização de **repetições máximas**, ou até a **falha mecânica concêntrica**, em todos os sets (força de treinamento e tempos de repouso para recuperação fixos).

41 “Forma” de esforço **D.T.A. II**. Executa-se 02 a 03 sets com o número máximo de repetições possíveis e previstos com o percentual de carga equivalente (60% a 69% - 11 a 15 repetições, 70% a 79%, - 07 a 10 repetições e 80% a 89% - 04 a 06 repetições). A partir do 3º ou 4º set, executa-se movimentos com as mesmas cargas/pesos estipulados, **reduzido-se o número de repetições** em cada set, ficando estes abaixo do número máximo executados anteriormente.

42 “Forma” de esforço **D.T.A. III**. Executa-se 02 a 03 sets com **número de repetições reduzidos** entre 60% a 70% do máximo possível, com cada carga. A partir do 3º ou 4º set, aplica-se elevação número de repetições que devem estar entre 90% a 100% do máximo previsto, com o percentual (força de treinamento) de carga equivalente.

43 “Forma” de esforço **D.T.A. IV**. Executa-se 02 a 03 sets com o número **máximo de repetições** previstos com o percentual de carga equivalente, a partir do 3º ou 4º set executa-se as repetições com **cargas reduzidas a 70%** do peso utilizado nos sets iniciais (aproximadamente 50% da carga máxima prevista).

44 “Forma” de esforço **D.T.A. V**. Executa-se 02 a 03 sets com o percentual de carga equivalente a 80% a 89% ou 70% a 79% da carga máxima individual, a partir do 3º ou 4º set executa-se repetições com cargas reduzidas a 60% a 69% ou 50% a 59% da carga máxima prevista.

45 “Forma” de esforço em **Circuito. Sistema CROSSFIT**.

46 “Forma” de esforço **Super circuito, Macro circuito**.

47 “Forma” de esforço **Ação periférica do coração**.

Executa-se (03) três grupos/sets com a sequência 01 de exercícios, aplica-se uma pausa e executam-se 03 sets com a sequência 02 e, assim sucessivamente, até a sequência ou série de exercícios número (04) quatro. Os exercícios em todas as sequências são para os mesmos grupamentos musculares, deve-se modificar apenas os exercícios em cada série para cada grupo muscular. A ordem de realização dos grupamentos musculares deve ser mantida nas séries.

Série de exercícios 01	Série de exercícios 02	Série de exercícios 03	Série de exercícios 04
Arremesso	Arremesso	Arremesso	Arremesso
Supino reto	Crucifixo Supino	Supino canadense	Voador peitoral
Agachamento livre split	Agachamento livre squat	Agachamento squat smith	Agachamento split smith
Pulley frente fechado	Pulley costas	Remada curvado	Remada baixa
Leg 45° pés no alto	Leg 45° unilateral	Flexora	Flexora unilateral
Desenvolvimento maq.	Elevação lateral	Elevação frontal	Remada alta
Leg press baixo	Extensora	Leg press baixo unilateral	Extensora unilateral
Rosca direta	Rosca alternada	Rosca banco	Rosca polia baixa
Agachador na caixa	Glúteos na polia	Agachador na caixa	Glúteos com caneleiras
Tríceps francês	Tríceps no pulley	Tríceps na testa	Tríceps corda

48 “Forma” de esforço **Resistência negativa (Pliométrico ou Excêntrico), Super sobrecarga, Dinâmico negativo ou Resistência negativa acentuada.**

49 “Forma” de esforço **Resistência positiva (Miométrico ou Concêntrico) ou Concêntrico puro.**

50 “Forma” de esforço **Resistência positiva/negativa, Combinada, Concêntrica x Excêntrica ou 120 - 80.**

51 “Forma” de esforço **Concentrado ou isolado** (agrupamento de exercícios mono articulares).

52 “Forma” de esforço **Parcial** ou **21**. Execução das repetições em (03) três ângulos distintos de treinamento no mesmo exercício, pode ser aplicado com dupla forma prática.

53 “Forma” de esforço **Parcial** ou **Queima**. Executam-se 4 a 6 repetições completas e com amplitude máxima até o momento antes do início da falha concêntrica. A partir desse momento realizam-se mais 4 a 6 movimentos incompletos sem repouso.

54 “Forma” de esforço **Super lento** (Super slow). Os tempos para a realização dos movimentos são na ordem de 03 repetições para cada minuto, ou de sete a 10 segundos na fase concêntrica e 07 a 10 segundos na fase excêntrica ou negativa respectivamente, Leigton; 1987. Segundo Fleck & Kraemer; 1999, os tempos variam de 20 segundos a 60 segundos para cada repetição, com um numero de repetições entre 01 a 05, e número de grupos de 01 a 02 por série.

55 “Forma” de esforço **Isométrico- sem carga adicional, com carga adicional.**

56 “Forma” de esforço **Isometria máxima.0 4 a 06 seg – sem carga adicional.**

57 “Forma” de esforço **Isometria total. Cargas médias e baixas até a fadiga muscular total ou falência muscular.**

58 “Forma” de esforço **Isometria funcional. Com ou sem carga adicional (ângulos predefinidos).**

59 “Forma” de esforço **Tensão isométrica (I).** Realização de um período de Isometria de 08 a 10 seg. **durante a pausa entre os sets** nos treinamentos de força na musculação.

60 “Forma” de esforço **Tensão isométrica (II) ou Isotensão. Treinamento de força contrário, Método de força explosivo.** Aplica-se a contração isométrica de 08 a 10 seg. imediatamente **antes das contrações dinâmicas de altíssima velocidade.**

61 “Forma” de esforço **Auxotônico ou misto.** Estático+dinâmico, uso das contrações **isométrica e dinâmica** simultaneamente.

62 “Forma” de esforço **Treinamento intermediário de força.** Alternância entre tensão isométrica e dinâmica durante o movimento. Os estágios ou ângulos durante o movimento são diferenciados por meio das contrações isométricas e dinâmicas.

Exemplo:

1º ângulo isometria de 05 segundos, movimento de elevação dinâmica da carga para o segundo ângulo.

2º ângulo isometria de 05 segundos , movimento de elevação dinâmica da carga para o terceiro ângulo, e assim sucessivamente, até se atingir 05 ângulos isométricos e 05 contrações dinâmicas.

63 “Forma” de esforço **Método dos Contrastes.**

Utilização dinâmica de cargas elevadas de 80%, combinadas com cargas dinâmicas baixas entre 40% a 50% (realizadas em **altíssima velocidade de movimento**).

64 “Forma” de esforço **Método de Choque, Reversível, CAE (Ciclo Alongamento Encurtamento) e Exercício Cíclico de Estender e Flexionar.**

65 “Forma” de esforço **Isocinético**. Velocidade uniforme, predeterminada por meio de equipamento com dispositivo de alavanca especial e roldana do tipo Nautilus.

66 “Forma” de esforço **Desmodrômico**. Movimento corporal concêntrico do agonista seguido imediatamente de um movimento concêntrico antagonista, proporcionado por meio de maquinário especial.

67 “Forma” de esforço por **Eletroestimulação muscular transcutânea**.

68 “Forma” de esforço Confusão muscular ou Estresse muscular.

Confusão muscular Semana 01 (microciclo 01)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Supino reto	Pulley frente	Desenvolvimento máquina	Supino reto	Pulley frente	Desenvolvimento máquina
Supino canadense	Remada baixa	Remada alta	Supino canadense	Remada baixa	Remada alta
Crucifixo supino	Remada curvado	Encolhimento de ombros	Crucifixo supino	Remada curvado	Encolhimento de ombros
Tríceps pulley	Rosca alternada	Extensora	Tríceps pulley	Rosca alternada	Extensora
Tríceps testa	Rosca Scott	Leg press Baixo	Tríceps testa	Rosca Scott	Leg press Baixo
Tríceps pulley corda	Rosca direta barra	Flexora	Tríceps pulley corda	Rosca direta barra	Flexora
Panturrilha	Adutora	Leg 45°	Panturrilha	Adutora	Leg 45°

Confusão muscular Semana 02 (microciclo 02)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Pulley costas	Desenvolvimento Halteres	Peitoral Cross over	Pulley costas	Desenvolvimento Halteres	Peitoral Cross over
Remada unilateral.	Elevação lateral	Crucifixo supino.	Remada unilateral.	Elevação lateral	Crucifixo supino.
Voador dorsal	Elevação frontal	Voador peitoral	Voador dorsal	Elevação frontal	Voador peitoral
Tríceps francês	Leg press 45°	Rosca scott	Tríceps francês	Leg press 45°	Rosca scott
Tríceps pulley	Flexora	Rosca direta	Tríceps pulley	Flexora	Rosca direta
Tríceps pulley corda	Leg baixo	Rosca bíceps unilateral.	Tríceps pulley corda	Leg baixo	Rosca bíceps unilateral.
Adutora	Extensora	Panturrilhas	Adutora	Extensora	Panturrilhas

Confusão muscular Semana 03 (microciclo 03)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Desenvolvimento máquina	Supino Hammer	Remada baixa	Desenvolvimento máquina	Supino Hammer	Remada baixa
Elevação lateral	Supino Canadense	Pulley fechado	Elevação lateral	Supino Canadense	Pulley fechado
Remada alta	Crucifixo Supino	Remada curvado	Remada alta	Crucifixo Supino	Remada curvado
Agachador Caixa	Tríceps pulley	Rosca direta	Agachador Caixa	Tríceps pulley	Rosca direta
Leg press 45°	Tríceps testa	Rosca alternada	Leg press 45°	Tríceps testa	Rosca alternada
Leg press baixo	Tríceps francês	Rosca scott	Leg press baixo	Tríceps francês	Rosca scott
Extensora	Adutora	Panturrilhas	Extensora	Adutora	Panturrilhas

Confusão muscular Semana 04 (microciclo 04)

Segunda	Terça	Quarta	Quinta	Sexta	Sábado
Leg press 45°	Pulley costas	Supino reto	Leg press 45°	Pulley costas	Supino reto
Flexora	Remada unilateral.	Peitoral Cross over	Flexora	Remada unilateral.	Peitoral Cross over
Leg press baixo	Pulley fechado	Voador peitoral	Leg press baixo	Pulley fechado	Voador peitoral
Extensora	Tríceps francês	Rosca alternada	Extensora	Tríceps francês	Rosca alternada
Desenvolvimento Halter	Tríceps pulley corda	Rosca concentrada	Desenvolvimento Halter	Tríceps pulley corda	Rosca concentrada
Elevação Frontal	Tríceps pulley	Rosca direta	Elevação Frontal	Tríceps pulley	Rosca direta
Encolhimento de ombros	Panturrilhas	Adutora	Encolhimento de ombros	Panturrilhas	Adutora

69 “Forma” de esforço **06 - 20**.

70 “Forma” de esforço **Superposição**.

71 “Forma” de esforço **Rest-pause** (repouso, descanso, pausa, intervalo) 08 a 10 segundos durante o set.

72 “Forma” de esforço **Suplementar**. Após 04 a 06 sets para um grupamento muscular, muda-se para outro grupo, realiza-se 04 a 06 sets, após a execução retorna-se aos grupos musculares ou exercícios iniciais.

73 “ Forma de esforço **Vibratório - Treinamento vibratório. Plataforma vibratória**.

74 “ Forma de esforço **Funcional – Treinamento funcional**. Base de sustentação para a realização do esforço é instável. Bolas (Swiss ball), almofadas infláveis, plataformas instáveis, elásticos suspensos.

75 Forma” de esforço **Core training**. (Central, núcleo, região central).

76 Forma” de esforço **TRX. Treinamento em suspensão**. (TRX *Suspension Training*, ou treino suspenso). Sigla de aparelhos usado pelos SEALS – programa de treinamento da marinha americana (Mariners).

77 “Forma esforço” **Resistência acomodativa, Acomodação da resistência**. A resistência se ajusta à produção de força. Elásticos, correntes, hidráulicos e alavancas com roldanas especiais.

78 “Forma” de esforço com **RDV - Resistência Dinâmica Variável. Alavancas**.

79 “Forma” de esforço com **RDI - Resistência Dinâmica invariável. Halteres**.

80 “Forma” de esforço com **RLP - Resistência Linear Progressiva. Algumas máquinas Righetto**.

81. “Forma” de esforço **FST-7 – Fascia stretch training – treinamento de estiramento da fascia**. Teoria pessoal de Hany Hambod.

Princípio básico almejado: PUMP (bombeamento) + Expansão da fásia muscular.
Desenvolvimento / aplicação:

(Fase 01) - Séries: 02 a 03 exercícios **compostos** (multiarticular). Para cada grupo muscular.

Volume e intensidade - 03 a 04 sets - 08 a 12 repetições/movimentos (maior carga possível).

(Fase 02): Séries: 01 exercício isolador (mono – articular). Para cada grupo muscular.

Volume e intensidade - 07 sets, 08 a 12 repetições, intervalos de 30 segundos - ajustar o peso para atingir o objetivo proposto.

Densidade de treinamento: 05 vezes por semana.

Método de aplicação.

Segunda-feira: bíceps – tríceps – panturrilhas.

Terça-feira: coxas (anterior e posterior).

Quarta-feira: descanso.

Quinta-feira: peitorais – tríceps.

Sexta-feira: costas – panturrilhas.

Sábado: ombros – bíceps.

Domingo: descanso.

82. “Forma” de esforço **Exaustão prévia**. Realização de repetições máximas (até a **falha concêntrica**) no primeiro set. Percentual de cargas entre 50% e 60%.

Material pertencente ao acervo do Profissional de Educação Física

Luiz Carlos Chiesa.

Registro CREF 1 ES/RJ 000069-GES.

Referencias bibliográficas, solicitar via e-mail.



LUIZ CARLOS CHIESA.

Profissional de Educação Física.
CREF 01 - RG: 000069 - G/ES.

Contatos:

(027) 999447600 – (027) 33370161.

E-mail: lcchiesa@outlook.com.

Chiesa-personal-trainer-291653967636378/