

www.musculacaoonline.com.br | Consultoria de Treino

OS MÉTODOS

AVANÇADOS QUE SÓ OS ATLETAS USAM

Prof. Rodrigo Ramos
@musculacaoonline

ARRASTE PARA LER ►

Eu "descobri os segredos" para CRESCER AS COXAS e glúteos USANDO OS MÉTODOS SECRETOS DOS ATLETAS.

Agora vou te explicar como usar esses 3 métodos avançados que vão revolucionar seu treino.

Preste muita atenção no que eu vou te explicar agora. Trocar os exercícios todo mês é importante quando você é iniciante.

Mas depois de 6 meses de treino você precisa inserir métodos avançados para crescer as coxas e glúteos.

A verdade é outra. Você precisa levar seus músculos para outro nível, senão eles não vão ser estimulados para crescer.

Para resolver isso vou te apresentar uma lista com 3 métodos que podem ser usados para te levar para outro nível:

1º Série Gigante: Faça 4 exercícios para o mesmo músculo sem descanso, é ideal para o 2º treino de perna da semana que vai ser feito com cargas mais baixas.

Ex:

Cadeira extensora 3x10

Hack 3x10

Passada 3x10

Leg Press 3x10 2 min

Esse é um método interessante para aumentar a densidade do treino, assim você consegue crescer mesmo treinando só 30min.

3º Método Breakdown: Nesse método depois de aquecer com 2 séries, você faz uma pesada 8-12 rep até a falha, o parceiro tira a carga e você faz mais 4 rep. Nesse método a criança chora e a mãe não vê, mas só deve ser usado por alunos avançados 1x por semana.

Exemplo de treino:

Agachamento no hack 3x6-20

Leg Press MB 3x12

Flexora deitada 3x6-20

Cadeira extensora SG 3x10

Cadeira Abdutora SG 3x10

Passada SG 3x10

Stiff 3x10 SG 2min

2º Método 6-20: Nesse método depois de aquecer você faz 1 série pesada de 6 rep e uma moderada com 20 rep.

Ex: Agachamento no Hack

Aquecimento 12 rep.

1º série 20 rep

2º série 6 rep

3º série 20 rep

4º série 6 rep

Aqui você consegue fadigar e estimular todas as fibras em um único exercício, muito interessante para exercícios como o hack ou agachamento no smith.

Espero que tenha gostado desse post, MAS SE VOCÊ QUISER realmente ter TREINOS que dão resultados, me chama no direct que te explico como crescer as coxas e glúteos usando métodos avançados de treino.

S.J. FLECK, KRAEMER, W.J., Força: Princípios Metodológicos para o Treinamento. São Paulo, 1ª Ed., Phorte, 2008.