

GUIA DO INICIANTE

Tudo o que você precisa saber para ter resultados rápidos.



GUIA COMPLETO DO TREINO PARA INICIANTES.

Se você é um Aluno Iniciante e deseja começar a treinar, esse post vai te salvar! Infelizmente as academias não estão preparadas para alunos iniciantes.

Com o crescimento das redes de academias o foco é deixar a sala cheia, mas sem se preocupar com o cliente.

Isso deixa o aluno iniciante perdido e desestimulado

Mas para te ajudar, escrevi um guia com as maiores dúvidas dos alunos iniciantes e ainda deixei um treino completo no fim do post.

Qual o melhor treino para iniciante Prof?

Essa é uma pergunta muito comum aqui no site, e hoje eu vou explicar tudo que um iniciante deve saber para ter resultados!

A divisão ideal para os iniciantes é o FULLBODY ou 1 AB com 1-2 exercícios por grupo muscular.

Quantos dias um iniciante deve treinar?

O número de dias deve variar de 3 a 6, com treinos de 30 a 60 min.

Fazer mais do que isso não traz nenhuma vantagem e pode gerar lesões

Como começar a treinar do zero?

A melhor opção para começar a treinar é a musculação, pois é um treino simples que pode ser adaptado para qualquer indivíduo.

Depois que se adaptar ao treino com pesos, coloque de 10-20 min de aeróbico durante seu treino.

O que treinar primeiro?

Não existe uma regra, mas eu recomendo que nos dias de perna se faça o cardio no final.

Nos dias de membros superiores pode ser feito no começo do treino sem nenhum problema

Qual exercício fazer primeiro na academia?

De preferência para os exercícios nas máquinas e depois vá para os halteres e por fim use as barras.

Esse tipo de estratégia te fará evoluir mais rápido.

Como montar meu treino sozinha?

Nunca tente montar seu treino, isso pode atrasar seus resultados.

Converse com seu professor, ou contrate um personal online. Ah se precisar meu WhatsApp tá no final do texto

Quantas repetições para iniciantes?

O aluno iniciante deve usar séries de 8-20 repetições, então comece com 3x8 e aumente 1 rep por treino.

Quando chegar em 20 repetições aumente o peso entre 10-20% e volte para 3x8.

Quantos exercícios um iniciante deve fazer?

Faça de 1-2 exercício para cada grupo muscular, e treine cada músculo de 2-3x por semana

Quanto tempo é considerado iniciante na musculação?

O aluno é considerado iniciante até 2 meses de treino, esse é o tempo

necessário para aprender os exercícios básicos.

Quantas séries e repetições para iniciantes?

Faça de 2-3 séries com 8-20 repetições por exercício. Sempre dê prioridade para exercícios multiarticulares.

Por onde começar o treino?

Faça uma avaliação inicial, trace seu planejamento com metas realistas!

Uma mulher deve ganhar de 1-1,5kg de massa muscular por mês até 3 meses de treino.

O que deve ser feito na primeira semana de academia?

A primeira semana é de adaptação para você conhecer os aparelhos, comece com cargas leves até aprender os movimentos.

Como é que é o primeiro dia de academia?

O 1º dia de treino é para fazer sua avaliação, tirar medidas e traçar seus objetivos.

Depois faça uma série curta com só 20 rep por exercício. Nada de se matar no 1º treino!

O que comer no primeiro dia de treino?

Não precisa inventar, faça uma refeição leve para evitar que fique com náuseas.

Exemplo de treino de iniciante feminino

TREINO A – SEG,QUA,SEX

- . CADEIRA EXTENSORA 2X15
1MIN**
- . CADEIRA FLEXORA 2X15 1MIN**
- . CADEIRA ABDUTOR 2X15 1MIN**
- . CADEIRA ADUTOR 2X15 1MIN**
- . LEG PRESS 45° 2X15 1MIN**

- . **LEG PRESS HORIZONTAL 2X15
1MIN**
- . **PANTURRILHA NO LEG PRESS
2X15 1MIN**

Faça 2 séries na 1º semana, 3 séries na 2º semana. Depois aumente 1 rep por treino:

Ex: 3x15 -> 3x16, quando chegar em 20 repetições aumente o peso e faça 3x8.

Exemplo de treino de iniciante masculino

TREINO A – SEG,QUA,SEX

- . ***PUXADOR 2X15 1MIN***
- . ***SUPINO 2X15 1MIN***
- . ***DESENVOLVIMENTO 2X15 1MIN***
- . ***REMADA ALTA 2X15 1MIN***
- . ***ROSCA DIRETA 2X15 1MIN***
- . ***TRÍCEPS PULLEY 2X15 1MIN***
- . ***CADEIRA EXTENSORA 2X15
1MIN***
- . ***CADEIRA FLEXORA 2X15 1MIN***

- . LEG PRESS 45° 2X15 1MIN**
- . LEG PRESS HORIZONTAL 2X15 1MIN**
- . PANTURRILHA NO LEG PRESS 2X15 1MIN**

Faça 2 séries na 1° semana, 3 séries na 2° semana. Depois aumente 1 rep por treino:

Ex: 3x15 -> 3x16, quando chegar em 20 repetições aumente o peso e faça 3x8.

Gostou? Compartilhe! Se inscreva no nosso Instagram!

Se você quer ter resultados rápidos e um personal online totalmente personalizado, me chame no whatsapp que te explico como funciona o MUSCULAÇÃO ONLINE: (13) 99142-3404

Bom Treino