



MÉTODOS AVANÇADOS DO TREINO DE HIPERTROFIA FEMININA

PROF. RODRIGO RAMOS
MUSCULACAOONLINE.COM.BR

APRESENTAÇÃO

As informações retratadas neste livro têm como único objetivo informar e educar sobre o treino de hipertrofia para mulheres. Este E-Book está disponível baseando-se no completo entendimento de que ele não oferece nenhum tipo de prescrição de treino e de que não tem intenção nenhuma de substituir orientações de um professor de educação física, assim como, não tem a intenção de ser usado como tratamento para pessoas que desejam ganhar massa muscular.

É de total importância que, antes de começar qualquer treino você tenha uma aprovação completa de algum profissional licenciado da área. O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, direto ou indireto de qualquer informação contida neste livro. Diante desta formalidade, há a necessidade de se cobrir os aspectos legais sobre os quais este livro está publicado.

**MÉTODOS AVANÇADOS DO TREINO
DE HIPERTROFIA FEMININA**

Métodos avançados do treino de hipertrofia feminina
Copyright 2018 Musculação Online
Rua Ana Nery 46, CEP 11070 240 Marapé Santos
Tel: (13) 99729 3723
Site: www.musculacaoonline.com.br

Nenhuma parte desse livro poder ser reproduzida ou transmitida de qualquer forma ou meios eletrônicos.

Autor: Prof. Rodrigo Ramos

- Graduado em Educação física
- Pós-graduado em Fisiologia do Exercício e Reabilitação Cardíaca
- Personal training com experiência em performance, emagrecimento, hipertrofia e definição muscular
- Professor na Pós Graduação em Marketing, Gestão e Prescrição do Exercício - Personal Global | FAMESP
- Professor das disciplinas de

fisiologia do exercício, treinamento desportivo e avaliação das capacidades físicas,

- Atuou por 3 anos como pesquisador do Laboratório de Fisiologia do Exercício do Centro Universitário Monte Serrat - Unimonte
- Sócio fundador do site musculacaoonline.com.br
- Autor de mais de 500 posts no blog do site musculacaoonline.com.br

Sumário

Por que usar métodos de treino?	6
Métodos para iniciantes	7
Método de série única SU	7
Método de séries múltiplas SM	7
Treino em circuito	7
Método bi-set	7
Métodos para intermediários.....	8
Método De lorme DL.....	8
Método pirâmide crescente PC.....	8
Método pirâmide decrescente PD.....	8
Método bulk	9
Método Oxford OX	9
Método auxotônico AXT.....	9
Método de super série antagonista SSAT	9
Pré-exaustão (pe)	10
Método série gigante SG	10
Método drop-set DROP	10

Método 20 6	11
Métodos avançados	12
Método excêntrico ME	12
Método da Repetição Roubada	12
Método de Repetição Forçada MRF	12
Método da Repetição Parcial MRP	12
Método Breakdown MB	12
Método superbomba MSB	13
Método flushing MF	13
Método de prioridade MP	13
Método super lento MSL	13
Método isométrico MI	13
Sarcoplasma stimulating training (sst)	14
Método cluster (CS)	14
Método 3 7	15
Intraset rest (isr)	15
Pico de contração (pco)	16
Conclusão	17
Referência bibliográfica	17

Por que usar métodos de treino?

Quais melhores métodos de treinamento para hipertrofia feminina? Essa é uma pergunta que muitas alunas fazem em nossa consultoria. Os métodos de treino foram desenvolvidos por preparadores físicos, fisiculturistas ou levantadores olímpicos. Eles buscavam promover o aumento da força e hipertrofia muscular.

Por isso preparamos esse E-book para você conhecer esses métodos e descobrir como os seus treinos vão ser diferentes com o PROGRAMA MAX12. Cada método busca gerar adaptações específicas as necessidades dos alunos. Essas necessidades são divididas entre o aumento da força máxima, hipertrofia muscular, resistência e potência muscular. (Bompa, 2000)

A manipulação adequada dos métodos de treinamento de força é fundamental para que os alunos alcancem seus

OBJETIVOS sem ter que elevar as cargas de treinamento. (Bompa, 2000)

Então usar os métodos é uma estratégia para romper platôs de indivíduos treinados que estão com dificuldade de alcançar resultados após anos contínuos de treino.

Alguns métodos dão ênfase no estresse tensional, enquanto outros no estresse metabólico por meio da manipulação do volume, intensidade, intervalos de descanso, exercícios, tipo de contração, tempo sob tensão e velocidade.

Nas páginas a seguir vamos descrever métodos para iniciantes, intermediários e avançados para as fases de hipertrofia e definição muscular.

Métodos para iniciantes

Método de série única SU

Objetivo: Ensinar os exercícios, nesse método vamos usar movimentos simples na máquina para ambientar o aluno ao treino com pesos.

Protocolo: 1x8-12 rep. carga moderada. (Fleck, 2006)

Método de séries múltiplas SM

Objetivo: Força e Hipertrofia, vamos usar exercícios com máquinas, barras, halteres e o peso do próprio corpo. A carga deve ser progressiva até o máximo na última série de cada exercício.

Protocolo: 2-4x6-20 rep. carga moderada. (Fleck, 2006)

Treino em circuito

Objetivo: Aumento do condicionamento físico, gasto calórico e programas de emagrecimento

Protocolo: 1 a 3 passagens no circuito com 10 exercícios, são realizadas 15 repetições por exercício com a carga moderada. (Fleck, 2006)

Método bi-set

Objetivo: Hipertrofia

Protocolo: realização de 2 exercícios para grupos musculares diferentes sem descanso. Ex: Supino 3x10 + Remada 3x10 60seg de intervalo. (Fleck, 2006)

É muito interessante para ser usado na fase de força máxima, ou para reduzir o tempo total no treino de hipertrofia.

Métodos para intermediários

Método De lorme DL

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x8-12 repetições, a 1^o série é realizada com 60% da carga a 2^o com 80% da carga e a 3^o 100% da carga.
(Fleck, 2006)

Método pirâmide crescente PC

Objetivo: Força máxima e hipertrofia, com esse método você consegue estimular as fibras IIa e IIb o que aumenta eficácia do treino de hipertrofia

Protocolo: 6x10-8-6-4 repetições máxima. (Neto, 2009)

Este método é caracterizado por um aumento progressivo da carga (10 a 20%) em cada série com subsequente redução da quantidade de repetições, no qual visa aumentar o estresse metabólico no início do exercício e estresse tensional, ao final do exercício. Geralmente realiza-se 4 a 5

séries, iniciando-se com 12 repetições até chegar a 4 repetições na última série.

O estudo de Ribeiro AS et al. 2017, comparou o método tradicional Vs método pirâmide, no qual verificou que ambos os métodos aumentaram as respostas hormonais (testosterona e IGF-1), força e a massa muscular sem diferenças entre os grupos.

A vantagem deste método é que o aumento da intensidade compensa a redução do volume, equilibrando os ganhos de força e hipertrofia;

Método pirâmide decrescente PD

Objetivo: hipertrofia, nesse caso você vai estabilizar a força máxima e focar só na hipertrofia

Protocolo: 5x4-6-8-10-12 repetições máximas. (Neto,2009)

Método bulk

Objetivo: Força máxima, aumenta 1 rep por semana, quando chegar em 6 repetições aumenta a carga em 5% e volta para 4 repetições

Protocolo: 4x4-6 repetições máxima. (Fleck, 2006)

Método Oxford OX

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x8-12 repetições, a 1^o série é realizada com 100% da carga a 2^o com 80% da carga e a 3^o 60% da carga. (Fleck, 2006)

Método auxotônico AXT

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x 10 segundos de contração estática + 8 a 12 repetições máximas. (Weineck, 1999)

Método de super série antagonista SSAT -

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x8-15 repetições, são realizados 2 exercícios para grupos musculares antagonista como “supino e remada” sem intervalo entre os exercícios. Depois de realizar a 1^o série dos 2 exercícios o aluno deve descansar 60 segundos. (Fleck, 2006)

As super séries são treinos metabólicos e compostas por bi- set (2 exercícios em sequência), tri-set (três exercícios) ou série gigante (quatro ou mais exercícios).

Este método visa aumentar o tempo de estímulo através da execução sequencial de exercícios, sem intervalos entre eles; promover a hipertrofia regional e ganhos de força em diferentes ângulos articulares.

O estudo de Weakley JJS et al. 2017, verificou que apesar da carga de treino ter sido menor, o método super-set gerou maior percepção do esforço, lactato, creatina quinase e testosterona

comparado com o método tradicional. Para minimizar os efeitos da fadiga, estes métodos exigem maior recuperação durante e pós-treino, logo a prescrição do SS deve ser feita para clientes condicionados.

Pré-exaustão (pe)

A hipótese deste método é que o ponto de falha muscular ocorre quando os "músculos mais fracos" envolvidos não são mais capazes de gerar força necessária para continuar o exercício. Exemplo: O tríceps é o músculo mais "fraco" e limita a execução do supino reto, logo "prejudica" o peitoral maior.

Realiza-se um exercício monoarticular seguido de um exercício multiarticular, envolvendo o mesmo grupo muscular. Exemplo: voador + supino reto.

O estudo de Fisher JP, et al. 2014, verificou que não foi encontrada diferença nem da força e nem da composição corporal entre método

tradicional e o pré-exaustão.

Se o CLIENTE tem facilidade de ganhar peito e mais dificuldade de ganhar tríceps, o método pré-exaustão é uma boa estratégia, porque aumenta a ativação do tríceps;

Método série gigante SG

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 4 exercícios sucessivos para o mesmo grupo muscular sem repouso, 3X8 repetições máximas. O intervalo de repouso depois dos exercícios deve ser de 120 segundos realizados de forma passiva. (Neto,2009)

Método drop-set DROP

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x 10+10+10 a cada 10 repetições o aluno reduz a carga em 10%, o intervalo de repouso deve ser de 120 segundos. (Neto,2009)

O Drop-set (DS) é um método de treino

caracterizado por séries realizadas até a falha muscular, ou seja, imediatamente após a falha muscular, o executante reduz o peso (~ 20%) e continua executando repetições adicionais até uma nova falha muscular.

O estudo de Angleri V, et al. 2017, comparou os efeitos do método drop-set (DS) com o treino tradicional (TRAD). Após 12 semanas de treino, foi verificado que o ganho de força muscular, ângulo de penação das fibras musculares, comprimento do fascículo e a área de secção transversa foram semelhantes para o grupo que realizou o DROP-SET e tradicional.

Apesar do método Drop-set ser muito popular entre fisiculturistas este método não é superior ao método tradicional, sendo assim, este método produz os mesmos ganhos de força, hipertrofia e alterações na arquitetura muscular que o treino tradicional.

Use este método para superar as barreiras impostas ou quebrar platôs;
Use no máximo 2 alterações de peso e no último exercício do grupo muscular para aumentar o estímulo metabólico;
Aplique na fase final da periodização e apenas como estímulo de choque.

Método 20|6

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 4x20-6-20-6 repetições máxima. (Fleck, 2006)

Depois de aquecer faça 6 repetições com a carga pesada, descanse 90seg e realize 20 repetições com uma carga de 70-90% 6RM. De um intervalo de 90seg e repita mais 1 série de 6 e 20 repetições com a carga máxima.

Esse método é muito interessante para exercícios multiarticulares de baixa complexidade motora como o supino, puxador e desenvolvimento.

Métodos

avançados

Método

excêntrico ME

Objetivo:

hipertrofia

Protocolo: 3x6-10 repetições com 110% da carga máxima, o aluno realiza a descida sozinho e a subida com auxílio do professor. (Neto,2009)

Método da Repetição Roubada

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x6-12 repetições máxima com a técnica correta e mais 2 a 4 repetições com o auxílio de outros grupos musculares. (Neto,2009)

Método de Repetição Forçada MRF

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x8-12 repetições máxima com a técnica correta e mais 2 a 4 repetições com auxílio do professor. (Neto,2009)

Método da Repetição Parcial MRP

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x8-12 repetições máxima com a técnica correta e mais 2 a 4 repetições com 50% do arco de movimento. (Neto,2009)

Método Breakdown MB

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 4x8-12 repetições máximas, após a falha concêntrica o atleta reduz a carga e realiza mais 4 repetições. (Fleck, 2006)

Método superbomba MSB

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 15x6 repetições máximas com 15 segundos de repouso entre as séries. As 15 séries são divididas entre 4 exercícios diferentes para cada grupo muscular. (Fleck, 2006)

Método flushing MF

Objetivo: Hipertrofia e Vascularização

Protocolo: 4 exercícios sucessivos para o mesmo grupo muscular sem repouso, 3X12 repetições com 80% da carga máxima. O intervalo de repouso depois dos exercícios deve ser de 120 segundos realizados de forma ativa pedalando ou caminhando. (Neto,2009)

Método de prioridade MP

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: esse método preconiza o treinamento dos pontos fracos primeiro e com carga máxima, os outros grupos

musculares treinados no dia serão realizados com 80% da carga máxima. (Fleck, 2006)

Método super lento MSL

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 3x6 repetições, os exercícios são feitos com no máximo 60% das repetições máxima, cada repetição deve ser feita de forma lenta com 10 segundos na fase concêntrica e 20 segundos na excêntrica. (Neto, 2006)

Método isométrico MI

Objetivo: hipertrofia

Protocolo: 6x1 repetição isométrica, cada repetição deve durar de 10 a 30 segundos e se deve treinar em 3 ângulos diferentes. (Weineck, 1999)

Sarcoplasma stimulating training (sst)

A sigla SST, significa treinamento para o estímulo do sarcoplasma, é um método criado por Patrick Tuor que vem sendo muito utilizado por fisiculturistas na atualidade.

- Execução
- Faça 6 a 10 repetições até a falha;
- Pausa de 10 segundos;
- Continue seguindo estes mesmos passos até que seja possível fazer apenas 01 repetição;
- Após chegar até esta fase reduza a carga em 20% e continue o treino da mesma forma até chegar 01 repetição novamente;
- Após isso, reduza a carga novamente em 20%, e faça o exercício da mesma forma que anteriormente.

Continue até que esteja com apenas 30% do peso original na barra.

O estudo Almeida FN, et. al 2019,

comparou o efeito do método tradicional (TRT) versus SST. Apesar de ser considerado um método com características de estímulo metabólico, as evidências demonstraram que não existe diferença no lactato entre o treino tradicional.

Apesar de ser considerado um método com características

de estímulo metabólico, as evidências demonstraram que não existe diferença no lactato entre o TRT. O SST promoveu maior hipertrofia muscular comparado com o treino tradicional;

Indivíduos treinados podem se beneficiar com o método SST, pois oferece um "pump muscular" superior e um tempo de treino reduzido.

Método cluster (CS)

Este método é caracterizado por séries com um número baixo de repetições separadas por períodos curtos de descanso implementados com grupos

de repetições.

O CS pode ser realizado com qualquer número de repetições e de séries.

Exemplo: escolha uma carga para realizar 10 repetições, em seguida realize 4 repetições + pausa 15" + 4 repetições + pausa 15". Siga este padrão até que tenha feito 10 = 40 repetições, ou até que atinja a falha.

O estudo de Latella C. et, al. 2019 verificou que o CS é um método de treino mais eficiente que o método tradicional para ganhos de força e a potência.

Para alguns exercícios o CS é extremamente desgastante (agachamento e peso morto), neste caso amplie a pausa entre as séries;

Não é necessário aplicar o CS em todos os exercícios, opte pelo CS quanto estiver no platô, especificamente na fase de força da periodização.

Divisão: Dia 1: Peito e Tríceps Dia 2: Dorsais e Bíceps Dia 3: Descanso Dia 4: Descanso Dia 5: Ombros e Trapézios

Dia 6: Pernas Dia 7: Descanso.

Método 3|7

No método 3|7, o executante coloca um peso de 70% RM e executa 3 repetições. + 10" pausa + 4 repetições. + 10" pausa

+ 5 repetições. + 10" pausa + 6 repetições. + 10" pausa + 7 repetições. + 10" pausa. OBS: A falha muscular fica evidente a partir de 6 repetições.

O estudo de Stragier S. et al. 2019, concluiu que apesar da atividade eletromiográfica e o nível de fadiga terem sido semelhantes ao método tradicional (8 × 6), o ganho de força e hipertrofia muscular foi maior com o método 3|7.

Intraset rest (ISR)

Este um método é caracterizado por intervalos (10" a 30") entre as repetições da mesma série, sem que a musculatura ainda tenha atingido a

fadiga momentânea.

Exemplo: Supino: 4 x (4x6) 15"/ 3' que significa: 4 séries de 4 reps c/ intervalos de 15 segundos "intraset" feitas por 6 vezes, dando 3 min. de intervalo "intersset", ao final das 24 reps por cada série.

O estudo de Oliver JM.et al. 2013, verificou que o ISR promoveu maior ganho de potência e força que o método tradicional e que ambos os métodos produziram ganhos de massa magra semelhantes.

O ISR pode ser usado no início da periodização da fase de força máxima; É um método que gera grande aumento da PAS, PAD e DP, logo deve-se ter cautela para aplicar este método em indivíduos com suspeita de doenças cardiovasculares.

Pico de contração (pco)

Utilizar cargas leves a moderadas, executar a série proposta, realizando

ações isométricas com duração de 2 a 3 segundos ao final de cada fase concêntrica. Este método deve levar a execução até a falha concêntrica.

O estudo de Justin WL., et al. 1999 verificou aumento da atividade eletromiográfica, do estresse metabólico e maior tempo sob tensão comparado com outros métodos.

Evitar a utilização desse método em exercícios que apresentam encaixe articular ao final da fase concêntrica (ex. supino, agachamento), pois a isometria nesse ponto será improdutivo;

Uma opção é a realização da isometria no ponto de maior braço de resistência da alavanca (ponto de maior tensão);

Conclusão

Esses métodos de treino vêm sendo usado a mais de 50 anos no treino de musculação para hipertrofia e emagrecimento. Neste e- book, apresento apenas alguns métodos de treino baseados nas melhores evidências científicas até o presente momento.

Referência bibliográfica

- BOMPA, Tudor O.; CORNACCIA, Lorenzo J. Treinamento de força consciente. São Paulo: Phorte, 2000
- GUIMARÃES NETO, WALDEMAR.; Musculação - Intensidade Total 1º Edição – Phorte, 2009
- FLECK, Steven J. ; KRAEMER Willian J. Fundamentos do treinamento de força muscular. 3. ed. Porto Alegre: Artes Médicas, 2006.
- WEINECK, J. Treinamento ideal. 9. ed. São Paulo: Manole, 1999.
- VERKHOSHANSKI, YV Hipertrofia Muscular: Body-building. Editora Ney Pereira, Rio de Janeiro, 2003