

COMO FICAR COM O CORPO SARADO EM OITO SEMANAS TREINANDO EM CASA

Autor: Jefferson Levi

Sobre o autor: É atleta de futsal. Pratica e estuda musculação há quatro anos, reside em São Paulo.

Contate o autor: jeffersonlevi@bol.com.br

Todos os direitos Reservados a Jefferson Levi.

É permitida a distribuição deste e-book desde que as fontes e autor sejam mantidos e o conteúdo não seja modificado.



SUMÁRIO

INTRODUÇÃO	3
APARATOS PARA TREINAMENTO	4
DIETA	7
PROGRAMAÇÃO/1° E 2° SEMANA	8
PROGRAMAÇÃO/3° E 4° SEMANA	25
MOTIVACIONAL.....	26
PROGRAMAÇÃO/5° E 6° SEMANA	26
PROGRAMAÇÃO/7°8°SEMANA	44
CONSIDERAÇÕES FINAIS	63

INTRODUÇÃO

Este é um programa que visa exclusivamente o ganho de massa muscular através de uma dieta restrita e exercícios que podem ser feitos em casa com apenas alguns aparatos simples que podem ser adquiridos ou improvisados a partir de dicas que lhe serão fornecidas aqui neste programa.

O programa tem a duração de oito semanas e será dividido em quatro partes onde estaremos variando a combinação de exercícios em cada uma delas. Tudo isso para alcançar os melhores resultados possíveis.

Este programa vale tanto para homens como para mulheres que tenham o intuito de obter hipertrofia muscular.

Uma dica: Se pese e tire suas medidas antes de começar o programa para comparar com as medidas que você terá assim que terminar.

APARATOS PARA O TREINAMENTO

Tudo o que precisamos para executar os treinos são estes materiais abaixo:

*Dois pares de halter: Um de 8 kg / Um de 10 kg

* Barra fixa

*Cinto lombar

HALTERES



Os dois pares de halteres necessários você pode adquirir através destes links:

Halteres de 8 kg: <http://www.kanui.com.br/peso-para-exercicios-polimet-emborrachado-8kg->

62115.html?utm_source=Rise&utm_medium=Affiliates&a_aid=daltonico22

Halteres de 10 kg: http://www.kanui.com.br/peso-para-exercicios-polimet-emborrachado-10kg-62117.html?utm_source=Rise&utm_medium=Affiliates&a_aid=daltonico22

Você também pode estar improvisando estes halteres a partir de dicas que listo para você abaixo:

Halteres com garrafas pet: Você pode usar desse material para fazer seus pares de halteres. É bem simples, pegue duas garrafas pet de 600 ml, as encher com concreto e inserir um cabo entre as duas garrafas, fazendo assim um halter de aproximadamente oito quilos, não exatos, mas aproximado ao que necessitamos.

Para o par de halteres mais pesados você pode usar garrafas maiores como uma de um litro e meio. Preencha as garrafas com areia, água ou os dois juntos.



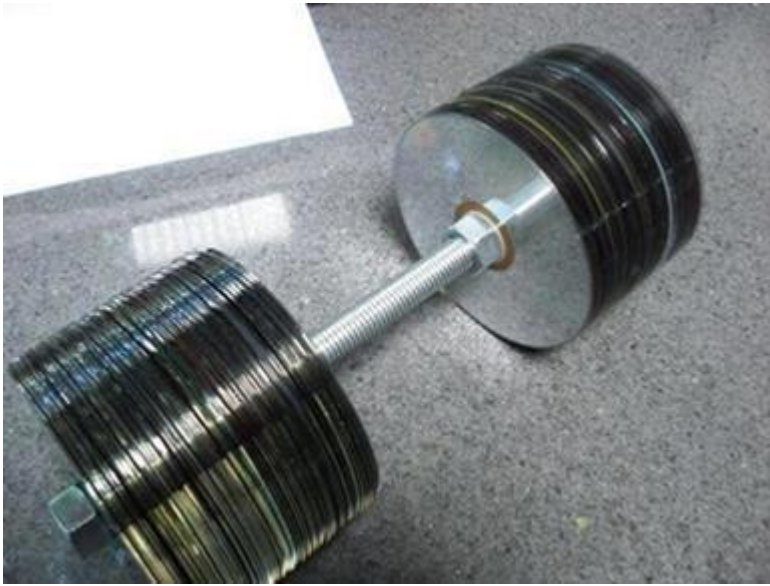
Halteres com galões: Com um galão de plástico como esse que você vê na imagem, você já teria um halter improvisado quase pronto, com uma alça para pegada e tudo. O único trabalho que teria era de preenchê-lo com areia ou algum material mais pesado.



Halteres com CDs: Para fazer um halter com CDs você precisa de um varão rosqueável de quinze polegadas, quatro porcas e para um halter que pese em média oito quilos, cento e cinquenta CDs para cada lado do halter. Um halter com media de dez quilos uma quantidade de duzentos e cinquenta CDs para cada lado.

Bem simples de fazer. Coloque uma porca na ponta do varão e coloque todos os CDs, coloque

mais uma porca, aperte bem e repita o mesmo do outro lado de seu halter. Por fim passe uma fita na parte onde você ira segurar, pois as fendas podem machucar suas mãos. Está pronto!



Não se esqueça de pesar o seu par de halteres para verificar se estão com pesos iguais.

BARRA FIXA



Como o nome já diz, é uma barra que fica fixa a uma coluna ou parede. Este equipamento será de grande importância para os seus treinamentos de superiores.

Você pode adquirir uma barra fixa através deste link que deixo aqui para você:

http://www.kanui.com.br/espaldar-polimet-com-barra-fixa-62016.html?utm_source=Rise&utm_medium=Affiliates&a_aid=daltonico22

Se você busca uma alternativa para obter este equipamento sem custos, listo abaixo algumas

dicas.

Você pode encontrar uma barra fixa em praças ou parques onde possua um equipamento básico para musculação, você com certeza já viu uma dessas por aí.

Você não necessariamente precisa de uma barra fixa, você pode improvisar qualquer lugar onde você possa se pendurar e ficar totalmente suspenso, algo que aguarde seguramente seu peso, é claro. Durante muito tempo eu usei como barra fixa um suporte para telhas como esse que você vê abaixo. São colunas de madeira muito resistentes e que suportam grandes cargas.



SINTO LOMBAR



Um acessório que ajuda na correção de sua postura em exercícios como agachamento e levantamento terra, protegendo sua coluna contra lesões. Equipamento indispensável. Pode ser adquirido em qualquer loja especializada.

Definimos então todos os equipamentos necessários.

DIETA

É composta de seis refeições diárias tendo um intervalo de três horas entre cada uma delas. Esta dieta possui tudo o que você irá precisar para construir massa muscular nestes sessenta dias de treinamento.

Atenção às refeições pré/pós-treino. São as refeições que você deve fazer antes e logo após seu treinamento. Caso você treine em horários diferentes do que está baseada a dieta, faça algumas adaptações e certifique-se de comer antes e logo após seus treinos o que está sendo recomendado.

1ª Refeição: (Café da manhã)

100g de batata doce

5 ovos cozidos

150 ml de leite desnatado (caso não tiver, consuma do integral)

50g de Aveia

2ª Refeição:

1 fruta (maça, mamão, papaia, pera)

1 barra de cereal (caso não tiver, consuma 200 ml de leite com 20g de aveia)

3ª Refeição: (Almoço)

150g de peito de frango cozido ou grelhado

400g de arroz

250g de Feijão

4ª Refeição: (Pré-treino)

150g de frango grelhado

6 Ovos Cozidos

5ª Refeição: (logo após o treino)

250 ml de leite desnatado

70g de Aveia

4 bananas pratas

6ª Refeição:

200g de atum, sardinha ou peito de frango

4 ovos cozidos

150g de banana

Obs: Beba no mínimo três litros de água por dia. A ingestão de água é de grande importância para o bom funcionamento do corpo.

PROGRAMAÇÃO/1ª E 2ª SEMANA

Os treinos serão divididos em cinco dias, tendo assim um dia para cada grupamento muscular e dois dias de descanso.

Sua semana de atividades ficará assim: 1º Pernas

2º Peitoral e abdômen

3º Descanso

4º Costas

5º Ombros e trapézios

6º Bíceps/antebraços e tríceps 7º Descanso

IMPORTANTE

Antes de começar qualquer atividade, faça aquecimentos, movimente bem suas articulações. Exemplo: em um treino de pernas, antes de fazer seus agachamentos com pesos, faça uma série sem pesos, apenas os movimentos. Com isso você estará avisando a esse grupo muscular que irá trabalhar com ele.

Hidrate-se bem durante todos os seus treinamentos.

TREINO

1º dia:

PERNAS

Agachamento/ parede: Série cronometrada: 3 séries de 5 minutos cada

Agachamento com halter: 3 séries de 15 repetições

Afundamento com halter: 3 séries de 12 repetições

Extensão do quadril: 3 séries de 12 repetições

Gêmeos em pé: 3 séries de 12 repetições

IMPORTANTE

O intervalo entre as séries não pode passar de 1 minuto. Tenha disciplina quanto esse tempo. Usaremos neste treino os seus halteres mais leves em todos os exercícios.

AGACHAMENTO/PAREDE: 3x5min.

Encoste-se a parede, mantenha sua coluna reta, flexione seus joelhos e deixe que sua musculatura do quadríceps (coxas) sustente o seu corpo. Fique estático nesta posição por 5 minutos cronometrados.



AGACHAMENTO COM HALTER: 3X15

Segurando seus halteres, com a sua coluna perfeitamente alinhada e reta, você irá agachar até o ponto em que seus halteres quase toquem o chão, e subir. Deixe que suas pernas façam todo o trabalho, concentre sua atenção no músculo trabalhado. Sempre prestando à atenção a postura.

Use seu cinto lombar para lhe auxiliar neste exercício.



AFUNDAMENTO COM HALTER: 3X12

Com seus halteres em mãos dê um passo à frente e afunde. Flexione os seus joelhos e deixe que sua perna que vai a frente sustente o movimento, volte à posição inicial. Agora com sua outra perna repita o movimento até totalizar doze repetições para cada perna. Use seu cinto lombar para lhe auxiliar neste exercício.



EXTENSÃO DO QUADRIL: 3X12

Com suas mãos apoiadas no chão, e um de seus joelhos também, eleve sua outra perna flexionada.