PDF GRÁTIS

FICHA DE DUPLA PROGRESSÃO

Anote peso e repetições e saiba a hora certa de aumentar a carga. · Treinador David

ANTES DE COMEÇAR

Para adultos sem restrição médica para treinar. Se você tem doença do coração, pressão alta sem controle, lesão, hérnia, cirurgia recente ou está grávida, fale com o seu médico antes de aumentar cargas.
Dor no peito, tontura, falta de ar fora do comum ou dor aguda na articulação: pare e procure atendimento.

COMO FUNCIONA

1. **Escolha a faixa de repetições.**
   Exemplo: 3 séries de 8 a 12. Para iniciantes, o ACSM sugere cargas de 8 a 12 repetições.
2. **Comece com um peso que você faça 8 repetições bem feitas.**
   Técnica primeiro. Se precisar roubar no movimento, o peso está alto.
3. **A cada treino, tente 1 repetição a mais em alguma série.**
   Anote tudo. Mais repetições com o mesmo peso também é progressão.
4. **Chegou a 12 em todas as séries? Aumente o menor peso possível.**
   Marque "sim" na linha "Subir o peso?" e volte para perto de 8 repetições.
5. **Repita o ciclo.**
   Semana ruim (sono, doença, dor)? Mantenha o peso e cuide da execução.

Exercício 1: _____ **Faixa de repetições:** _____

Treino	1	2	3	4	5	6	7	8
Data								
Peso								
Série 1								
Série 2								
Série 3								
Subir o peso?								

Exercício 2: _____ **Faixa de repetições:** _____

Treino	1	2	3	4	5	6	7	8
Data								
Peso								
Série 1								
Série 2								
Série 3								
Subir o peso?								

Fontes: ACSM, progressão no treino de força (PMID 19204579); Plotkin et al., 2022, carga ou repetições (PMID 36199287).

Exercício 3: _____ **Faixa de repetições:** _____

Treino	1	2	3	4	5	6	7	8
Data								
Peso								
Série 1								
Série 2								
Série 3								
Subir o peso?								

Exercício 4: _____ **Faixa de repetições:** _____

Treino	1	2	3	4	5	6	7	8
Data								
Peso								
Série 1								
Série 2								
Série 3								
Subir o peso?								

Exercício 5: _____ **Faixa de repetições:** _____

Treino	1	2	3	4	5	6	7	8
Data								
Peso								
Série 1								
Série 2								
Série 3								
Subir o peso?								

Exercício 6: _____ **Faixa de repetições:** _____

Treino	1	2	3	4	5	6	7	8
Data								
Peso								
Série 1								
Série 2								
Série 3								
Subir o peso?								

Quer a ficha montada para você, com a faixa certa de cada exercício?
Fale comigo no WhatsApp: (61) 94758-8141