

Estilo de vida
Força Modalidade
Foco Sabedoria

Treinos

Evolução
Inspiração

Dificuldades

Oportunidades

Esporte Corpo

Lifestyle Fé Batalha

Determinação Superação Descanso

Foco
Dor

Guia da Musculação

Um Esporte do Corpo

Dieta Hardcore Resultados Dor

Foco Dedicação Determinação

Ganhos Motivação Força

Objetivos Sonhos Metas

Vitória

Paixão

Dor

David Menezes

“A resistência que você combate psicologicamente na academia e a resistência que você combate na vida podem construir um caráter forte.”

Arnold schwarzenegger

Sumário

1 Introdução	4
2 O Treinamento	5
2.1 Quantas vezes na semana treinar?	7
2.2 Qual divisão de treino utilizar?	8
2.3 Quantas series e repetições?	9
2.4 Quanto tempo treinar?	9
2.5 Quais exercícios e cargas utilizar?	9
2.6 Qual queima mais calorias, musculação ou aeróbico?	10
3 Aeróbico	10
3.1 HIIT	12
4 Biótipos	12
4.1 Ectomorfo	13
4.2 Mesomorfo.....	13
4.3 Endomorfo.....	14
5 A Dieta	14
5.1 Taxa Metabólica Basal (TMB)	15
5.2 Perda de peso (Cutting)	17
5.3 Macro-nutrientes	18
5.4 Ganho de massa muscular (Bulking)	19
5.5 Massa Corporal (kg)	20
6 O Descanso	21



Guia da Musculação: Um Esporte do Corpo

A musculação tornou-se uma febre entre os praticantes de atividades físicas, tal modalidade, auxilia na saúde, bem-estar e além disso ajuda a preservar uma ótima aparência. A grande quantidade de interesse na prática desencadeou enorme quantidades de informações, sendo elas físicas ou digitais. Entretanto, a partir dessa alta quantidade de dados, é importante avaliar suas fontes e qualidades, pois a mesma possui diversas controversas, prejudicando principalmente pessoas leigas que buscam resultados rápidos.

As diversidades de conteúdo a respeito de treinos de musculação totalizam uma grande quantidade, levantando hipóteses, apontando dicas e erros, entre outros diversos tópicos relacionado ao meio. Mas, antes de ir atrás de qualquer conteúdo especializado em algum tópico específico, o praticante da musculação **deve saber que é importante realizar o básico, para após isso, inserir técnicas avançadas ou especializadas em treinamento.** Mas aí você se pergunta, o que é o básico da musculação? Pois bem, podemos definir que a musculação e seus ganhos, independente de qual seja seu objetivo, está estruturado em três pilares essenciais, sendo eles: O treinamento, a dieta e o descanso.



Os mesmos funcionam como um conjunto, mas não individualmente, em outras palavras, para obter um ganho de massa muscular, por exemplo, primordialmente é necessário haver micro lesões no musculo, obtidas através de uma rotina de **Treinamento**, logo após isso, são necessários nutrientes para a construção de fibras musculares, encontradas a partir de um protocolo de **Dieta**, porém, o musculo é “construído” somente durante o **Descanso**, uma média de seis a oito horas de sono diário é necessário para o que o corpo se recupere completamente.

Nessa pequena descrição da síntese muscular você pode perceber a importância de cada um dos três principais fatores; é necessário também compreender que, sem quaisquer um dos três, a construção não estaria completa, podendo ocasionar até mesmo uma atrofia muscular (perda de massa muscular).

O processo da geração de massa magra necessita desses fatores como uma casa precisa de seus pilares; cada componente tem a sua devida importância, e por isso necessitamos entrar em detalhes sobre o aspecto de cada um.

O Treinamento

O treinamento, trata-se da realização de exercícios específicos para seu objetivo, seja realizado através de séries, super-séries, drop-set, ou qualquer outro tipo de técnica.

