

MUSCULAÇÃO • MINI GUIA • GRATUITO

PARE DE *Improvisar* NA ACADEMIA

*O método de 3 pilares para treinar com propósito
e parar de perder tempo na academia.*

5

PÁGINAS

3

PILARES

1

MÉTODO

0

Por que você *não evolui* na academia?

Você não é preguiçoso — você só não tem um método.

Você chega na academia, olha os aparelhos e decide "o que vai fazer hoje". Um exercício aqui, outro ali. Sente que treinou, mas semanas depois... nada muda.

O problema não é falta de esforço. É falta de estrutura.

Treino sem método é energia desperdiçada. Seu corpo precisa de estímulos progressivos, bem organizados e consistentes para crescer. Sem isso, você apenas mantém o que já tem — na melhor das hipóteses.

A boa notícia: você não precisa de horas na academia nem de uma planilha complicada. Precisa de 3 pilares. É isso que este guia vai te dar.

SEM MÉTODO

- Treino aleatório
- Sem progressão
- Sem resultado
- Desânimo e abandono

COM MÉTODO

- Resultado visível



Os 3 pilares *de um treino* que funciona

Estruture seu treino sobre estes 3 princípios e resultados virão.

01 ESCOLHA

Exercícios certos, não exercícios aleatórios

Cada treino precisa ter um propósito. Escolha entre 4 a 6 exercícios por sessão, priorizando os compostos (agachamento, supino, levantamento terra, remada). Eles recrutam mais músculo em menos tempo.

02 PROGRESSÃO

Sempre um pouco mais que na semana passada

Seu corpo só cresce se você der um motivo para isso. Aumente o peso, as repetições ou diminua o descanso a cada semana. Isso se chama sobrecarga progressiva — é o princípio mais importante da musculação.

03 CONSISTÊNCIA

3 treinos por semana são suficientes

Você não precisa treinar todo dia. 3 sessões semanais, bem estruturadas e executadas, superam qualquer rotina de 6 dias feita pela metade. Apareça. Sempre. Isso é o que separa quem cresce de quem não cresce.

Seu primeiro treino estruturado começa agora

Exemplo prático: Full Body 3x por semana — 40 minutos por sessão.

EXERCÍCIO	SÉRIES	REPS	DESCANSO
Agachamento Livre	4	8–10	90 seg
Supino Reto com Barra	4	8–10	90 seg
Remada Curvada	3	10–12	75 seg
Desenvolvimento com Halteres	3	10–12	75 seg
Rosca Direta	3	12	60 seg
Tríceps Corda	3	12	60 seg

→ **PROGRESSÃO:** Quando conseguir fazer todas as reps com boa forma, aumente o peso em 2.5 kg.

IMPORTANTE:

Este é apenas um ponto de partida. Para um programa completo e periodizado, com nutrição e recuperação, veja o ebook *Musculação em 40 Min.*

— PRÓXIMO PASSO

AGORA VOCÊ TEM A BASE.

E agora?

Você já sabe o que estava errado e tem um treino para começar.
Mas método de verdade vai além de um único treino.

O ebook Musculação em 40 Min é o próximo nível:

- 6 capítulos completos — do mental à recuperação
- 4 protocolos de treino prontos e periodizados
- Nutrição simplificada para crescer sem contar caloria
- Ciência aplicada ao dia a dia — sem complicação

QUERO O EBOOK COMPLETO →

treino40min.com.br

