

Hipertrofia

Tabela de variáveis



▶ Número de exercícios por grupamento muscular de 2 a 5

Passo a passo para obter o corpo dos sonhos



O American College of Sport Medicine recomenda que indivíduos iniciantes devem aderir uma frequência de 2-3 vezes por semana. Já indivíduos intermediários 4 vezes por semana; e para indivíduos avançados uma frequência de 4-6 vezes por semana, bem como as intensidades utilizadas para cada estágio do treinamento, sendo de 70-85% de 1RM (ou 8-12 repetições máximas ou falha concêntrica) e 70-100% de 1RM (1-12 repetições máximas) para indivíduos iniciantes e intermediários, e avançados respectivamente.

O intervalo que será estabelecido entre uma sessão de treino e outra são fundamentais para que alguns mecanismos do treinamento de alta intensidade sejam recompostos, em especial a restauração dos estoques de glicogênio muscular (JENTJENS e JEUKENDRUP, 2003) e a reparação do dano tecidual (CHARGÉ e RUDNICKI, 2004; RATAMÉS e ALVAR, 2009).

Entretanto, essa variável tem sido pouco investigada e não há consenso em relação a sua manipulação para um melhor desempenho neuromuscular. Desta forma as recomendações citadas acima devem ser interpretadas de maneira individual e devem ser interpretadas de acordo com os objetivos e estado de aptidão física de cada pessoa.