

LINK DO MATERIAL ORIGINAL: <http://www.barbrothersgroningen.com/calisthenics-workout-plan/>



O PLANO DE TREINO DE CALISTENIA ESSENCIAL DE 6 MESES

Vamos nos tornar reais aqui.

Você é alguém que age não alguém que fala.

Você quer trabalhar duro.

Dia após dia...

Mas você também quer saber como você pode fazer isso da maneira mais eficiente possível.

O que é tão importante quanto trabalhar duro.

O problema é que você é novo nisso e existem toneladas de rotinas, mas o que você deve fazer?

Embora seja diferente por indivíduo, acredito que com este plano de exercícios de calistênicos de seis meses você estará praticamente coberto como iniciante.

Mantenha o que é útil, descarte o que não é e adicione o que funciona melhor para você

Pronto para ir de iniciante a fera?

Se você está lendo isso, é porque você - assim como muitas outras pessoas - se fez uma pergunta simples:

Como devo começar o Bar Brother Training?

Eu decidi criar um plano simples de 6 meses para treinos de ginástica que um novato absoluto pode usar para começar o treinamento.

E para dar o primeiro passo para passar no exame oficial do Bar Brother.

Todo mês tem seu próprio desafio e as coisas não vão se tornar mais fáceis.

Mas você vai ficar mais forte ...

1. Os requisitos para começar com o plano de treino de calistenia de 6 meses

2. Mês 1: O Plano de Treino de Corpo Inteiro

3. Mês 2: Vamos treinar para desenvolver a força do corpo superior

4. Mês 3: Combinando Exercícios Para Alcançar Um Novo Nível De Intensidade

5. Mês 4: Muscle Up Hunt para os requisitos do Bar Brother

6. Mês 5: Muscle Up Progression Para obter o seu primeiro músculo limpo

7. Mês 6: O Desafio Iniciante do Bar-Irmão Para Estabelecer a Base Para o Desafio Oficial

8. Um resumo das dicas de exercícios de calistenia para iniciantes

Lê. Aprende. Cresce.

Este documento foi baixado de InfoLivros de forma legal, e isso é incrível!

Em InfoLivros, nos esforçamos incansavelmente para que livros excepcionais estejam disponíveis gratuitamente para todos.

Mas este livro não é o final...



Milhares de Livros Grátis: Com mais de 3.500 livros em nosso catálogo, sua próxima grande leitura está esperando por você. Procura inspiração, aventura ou



Sem Custos, Sem Complicações: Em InfoLivros, acreditamos no acesso livre e fácil ao conhecimento. Todos os nossos livros estão disponíveis sem nenhum custo e sem necessidade de registro. Sim, é tão simples assim!



Descubra e Aprenda: Mergulhe em nossa ampla variedade de temas e encontre exatamente o que você precisa. Desde clássicos literários até livros contemporâneos, nosso conteúdo é projetado para enriquecer sua mente e espírito.

**Para ler e baixar
livros grátis, visite**

InfoLivros



infolivros.org/livros-pdf-gratis/

OS REQUISITOS PARA COMEÇAR COM O PLANO DE TREINO DE CALISTENIA DE 6 MESES

A fim de evitar lesões ou ficar desmotivado neste plano, existem certos requisitos que você precisará atender primeiro.

Isso ajudará a suavizar sua transição de um mês para o outro.

Para começar esta programação de seis meses, você precisa ser capaz de fazer:

- 5 push ups
- 5 pull ups/chin ups
- 5 knee raises
- 5 dips
- 5 squats

Rotina de bônus: Falta de força para esses exercícios? Precisa começar do zero?

Não se preocupe com isso.

Se você ainda não tiver o básico, talvez seja necessário trabalhar nessas habilidades antes.

Não há nada errado em começar em 0.

Você pode encontrar um guia inicial completo com uma rotina de corpo inteiro de 15 minutos para iniciantes para começar a trabalhar nos exercícios básicos.

Incluindo uma descrição sobre como fazê-las corretamente: <http://eepurl.com/Z6pfT> ou <https://us4.list-manage.com/subscribe?u=df76ef8ca48fa511c0d93ee2b&id=323d940d24>

Você também pode encontrar algumas mensagens abordando as diferentes progressões:

Encontre uma rotina de progressão push up aqui:

<http://www.barbrothersgroningen.com/5-bar-sister-routines-to-workout-in-60-minutes-push-up-progression/>

Encontre uma rotina de progressão do queixo aqui:

<http://www.barbrothersgroningen.com/calisthenics-chin-up/>

Encontre uma rotina de progressão de mergulho aqui:

<http://www.barbrothersgroningen.com/ring-dip-bar-workout-progression/>

Encontre uma rotina de progressão de aumento de perna aqui.

<http://www.barbrothersgroningen.com/hanging-leg-raise-exercise/>

Se você atender a esses requisitos, prepare-se para seis meses de treinamento com pesos corporais.

Mais uma vez, enfatizo que este plano deve ser considerado um modelo para um novo corpo e não é uma coisa de todo-final.

O que quer que você coloque em seu plano de "exercícios de calistenia" depende de você, desde que você use a base correta.

Ou você pode se ver usando uma que faz mais mal do que bem.

E nós não queremos que isso aconteça.

Então, onde você começa?

Você provavelmente sabe que não é uma pergunta fácil de responder.

Geralmente, você se beneficiaria mais do exagero do básico do que de progredir muito rápido.

Seja conservador e humilde. Lento e firme bate rápido e impaciente.

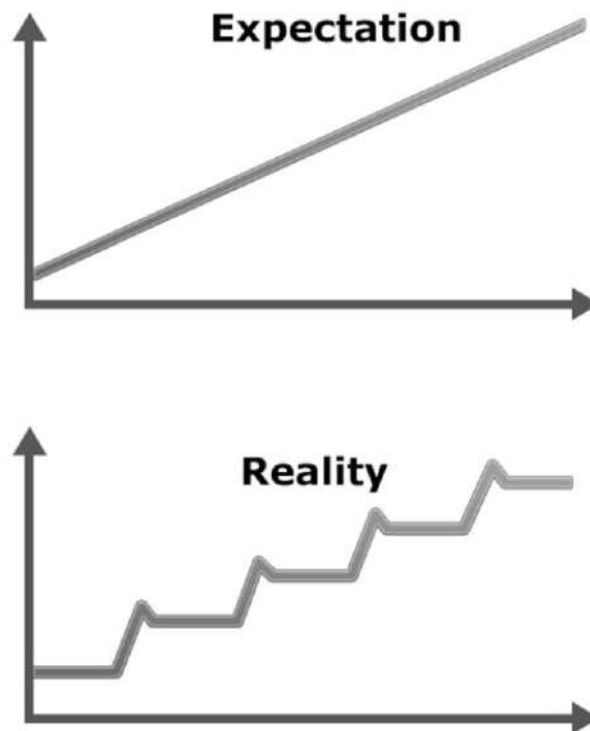
Querer ser muito legal e pular o básico vai levar a lesões.

**É melhor subestimar do que superestimar seu nível de força.
Isso vai compensar a longo prazo GRANDE MOMENTO.**

Dica de Treinamento Prático: O progresso não funciona da maneira que você pensa.

Você terá períodos neste plano onde se sentir como se estivesse ganhando ganhos a cada dia e então você terá períodos em que parece que nada está acontecendo.

Isso porque, na realidade, o progresso tem um caminho muito diferente do que você provavelmente acredita.



Sabendo disso como um iniciante, você poderá lidar com períodos de pouca melhora.

E isso vai mantê-lo motivado, porque você sabe que quando você atinge um platô, você está indo para um salto.

Conforme você avança neste plano, este será um padrão muito familiar.
Tenha isso em mente.

Eu não quero soar como o cara que te mantém na coleira.

Mas gostaria de assumir minha responsabilidade e garantir que você tire o máximo proveito desse plano.

Gerenciando suas expectativas e conscientizando você sobre possíveis armadilhas.

Vamos lá!

MÊS 1: O PLANO DE TREINO DE CORPO INTEIRO



SEU CALENDÁRIO DE TREINO

Em um plano semanal, seus exercícios seriam parecidos com o diagrama a seguir:

Supondo que você comece na segunda-feira.

Com entre cada dia de exercício, um dia de descanso para você se recuperar.

Tenha em mente que esta é a quantidade mínima de treinamento que você precisa para obter resultados consistentes.

Month 1	
Monday	Full Body Routine
Tuesday	Rest
Wednesday	Full Body Routine
Thursday	Rest
Friday	Full Body Routine
Saturday	Rest
Sunday	Rest

Opcionalmente, você pode adicionar mais dias para rotinas de perna, mas treinar pelo menos três dias é o mínimo.

No primeiro mês, o foco está em acostumar seu corpo ao treinamento de calistenia.

Ao fazer uma rotina de corpo inteiro, você atinge todos os músculos.

Isso significa que os 5 grandes grupos musculares: Costas-Peito-Pernas-Abs-Braços.

Se você não tiver uma barra de acompanhamento, use a rotina de não equipamentos em vez da rotina de corpo inteiro.

Se você tem dor muscular grave, descubra quais 5 coisas você pode fazer para continuar treinando.

Este é o seu primeiro mês de treinamento, por isso, não espere resultados importantes, lembre-se de quantos anos levou seu corpo a se tornar do jeito que está agora?

Você não pode esperar que isso mude em um mês, você pode?

Apenas tenha em mente que o primeiro mês é sobre a adaptação do corpo inteiro.

Certifique-se de fazer um aquecimento adequado antes de cada rotina para prevenir e se preparar para lesões.

Minimize o seu tempo entre os exercícios, tanto quanto possível, tome o seu descanso entre seus ciclos (1-3 minutos).

Este mês você estabelece sua fundação para os outros 5 meses.

Tenha em mente que treinar-se em um desequilíbrio aqui vai levar a problemas mais tarde.

Enquanto você pode não perceber e sentir como se estivesse fazendo a mesma coisa repetidamente, as coisas vão mudar no primeiro mês... rápido.

Ou como o senhor Myagi do Karate Kid diria: “Cera, cera”.

Sugestão de treino: não esqueça as pernas e sinta-se à vontade para adicionar variedade

Se fazer esta rotina 3 vezes por semana (ou mais) fica um pouco entediante demais e você quer fazer outra coisa, basta escolher uma das 14 rotinas para iniciantes ou planos para aumentar a diversão e a intensidade: <http://www.barbrothersgroningen.com/bar-brothers-beginner-routines/> .

Apenas tenha em mente que você quer bater todos os 5 principais grupos musculares de forma equilibrada, tanto quanto possível.

Se você acha que isso é muito fácil, pode adicionar mais dias ou continuar no próximo mês.

Se você quiser mais variedade ou treinar mais de 3 vezes por semana, adicione uma rotina de perna.

Treinar ambas as pernas e a parte superior do corpo mostrou levar a níveis aumentados de testosterona (o que é bom para o crescimento muscular geral), comparado a treinar apenas a parte superior do corpo (estudo)

Os exercícios de perna definitivamente serão suficientes para alguém que só tenha tempo para treinar 3 vezes por semana e precise de um treino de corpo inteiro.

MÊS 2: VAMOS TREINAR PARA DESENVOLVER A FORÇA DO CORPO SUPERIOR



Seu calendário de treino

Month 2	
Monday	Let's Go
Tuesday	Rest
Wednesday	Full Body Routine/No Equipment
Thursday	Rest
Friday	Let's Go
Saturday	Rest
Sunday	Rest

Até agora você deveria ter desenvolvido algum esforço adicional e força.

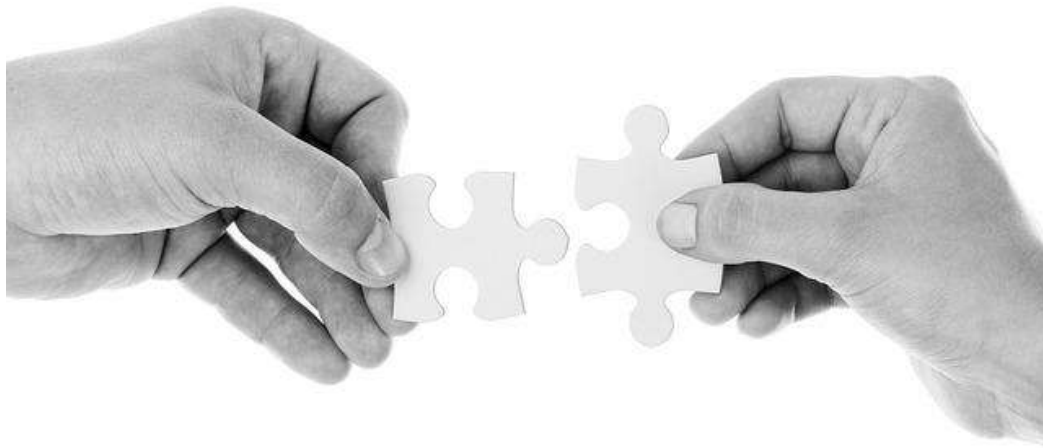
Neste segundo mês, o foco é empurrar e puxar ainda mais e construir tanto a parte superior do corpo quanto o tríceps, o que você precisará para um bom muscle up

Dica de treinamento: foco na qualidade sobre a quantidade
É legal dizer que você pode fazer 10 pull ups.

Mas há uma diferença enorme entre 10 pull ups ruins e 10 pull ups bons.
Abandone o ego e a necessidade de se sentir bem e manter a qualidade.
Você será mais forte e livre de lesões no caminho.

E se você realmente sentir que precisa fazer muitas execuções de má qualidade.
O mês 4 mostrará por que a qualidade é importante.
O jeito difícil e eu não quero que isso aconteça.
Portanto, comece a focar na alta qualidade o mais rápido possível.

MÊS 3: COMBINANDO EXERCÍCIOS PARA ALCANÇAR UM NOVO NÍVEL DE INTENSIDADE



SEU CALENDÁRIO DE TREINO

Month 3	
<i>Monday</i>	Full Body + Let's Go
<i>Tuesday</i>	Rest
<i>Wednesday</i>	Full Body + Let's Go
<i>Thursday</i>	Rest
<i>Friday</i>	Full Body + Let's Go
<i>Saturday</i>	Rest
<i>Sunday</i>	Rest

Este mês vai exigir muito esforço desde que você está realmente indo para um nível significativamente maior de intensidade de treino de calistenia.

Sua parte superior do corpo precisa começar a desenvolver a força para iniciar uma rotina muscular, que será de um nível significativamente maior do que você está acostumado.

A razão pela qual a Rotina de corpo inteiro é colocada em primeiro lugar é porque preferia que você fizesse o básico perfeitamente e se esgotasse para o Let's Go do que fazer o contrário.

Melhores princípios é igual a menos lesões.

À medida que progride ao longo do mês e aumenta a sua força, pode querer alternar os dois ou começar com a rotina Let's Go em primeiro lugar.

Isso é contigo.

Dica de treinamento: Use uma semana de treino de recarga para reabastecer

Use uma semana de treino de recarga para reabastecer

Durante este mês, na última semana antes da transição para o mês 4, eu quero que você leve 1 semana para fazer basicamente apenas 50% do que você normalmente faz.

É chamado de "semana deload".

E é uma ferramenta que você pode usar para permitir que seu corpo "supercompensate" por toda a pressão adaptativa que você está colocando nele.

Como resultado, você se tornará ainda mais forte fazendo menos por um curto período de tempo.

Veja como reabastecer e reparar-se completamente.

Para começar totalmente energizado e cheio de combustível novamente.

Certifique-se de que você pode fazer essas rotinas com a técnica e a qualidade certas, ou o próximo mês será desanimador.

O que provavelmente será de qualquer maneira, mas isso faz parte de se tornar mais forte.

Encontrando seus limites e redefinindo-os!

MÊS 4: MUSCLE UP HUNT PARA OS REQUISITOS DO BAR BROTHER

MUSCLE UP HUNT
by MADBARZ.COM

DO 3 CYCLES

2 MIN REST BETWEEN CYCLES AND MINIMUM REST BETWEEN EXERCISES

MADBARZ
GLOBAL STREET WORKOUT WEBSITE

12 DIPS ON STRAIGHT BAR

10 CLIPPING PUSH UPS

10 HEAD BANGERS *PULL UP GRIP

10 TYPEWRITER PULL UPS

12 JUMP MUSCLE UPS

8 CLIPPING PULL UPS

START **FINISH**

GO GO GO!!

Madbarz.com

CALENDARIO DE TREINO

Month 4	
<i>Monday</i>	Muscle Up Hunt (5 reps) + Full Body
<i>Tuesday</i>	Rest
<i>Wednesday</i>	Let's Go + Full Body
<i>Thursday</i>	Rest
<i>Friday</i>	Muscle Up Hunt (5 reps) + Full Body
<i>Saturday</i>	Rest
<i>Sunday</i>	Rest

Neste mês, seu foco principal deve estar na caça muscle up hunt..

Apenas faça disso uma prioridade para fazer essa rotina com alta qualidade, sem repetições de merda. Se você está tendo algumas dificuldades sérias com seus typewriter pull ups de escrever, substitua sua rotina Let's Go por uma dessas rotinas de ombro: <http://www.barbrothersgroningen.com/calisthenics-shoulder-workout/> Ou apenas se dê mais tempo.

Você realmente precisa estar obcecado neste ponto, porque este será seu mês mais difícil ainda.

Você pode não querer ouvir isso, mas uma grande parte da progressão é perceber.

Que você realmente é uma merda.

Não um pouco, mas grande momento.

Depois de aceitar e aceitar que você é um novato novamente, estará pronto para passar para o próximo nível.

Se você quiser continuar progredindo indefinidamente, nunca pare de "ser um iniciante".

DICA DE TREINAMENTO: USE A PROGRESSÃO DO EXERCÍCIO E APONTE PARA 5 REPETIÇÕES EM UM CICLO.

Sempre aponte para 5 repetições por 3 ciclos pelo menos quando possível.

Se você não conseguir fazer 1 repetição do exercício dado, regride para uma progressão mais fácil.

Em vez de typewriters fazer wide grip pull ups por exemplo, mínimo de 5 repetições na quantidade de ciclos.

Se você pode fazer 1 typewriters faça 1 e registre para 4 pull-ups mais largos.

Se você pode fazer 2 typewriters, faça 2 e registre a 3 mais largas pull ups etc.

Sempre aponte para essas 5 repetições de 3-4 séries.

A mesma regra se aplica para aplaudir pull ups. Substitua os pull-ups de aplausos por flexões normais até desenvolver força suficiente para a força explosiva.

Será um pouco de tentativa e erro. Você descobrirá onde precisa diminuir um pouco e onde poderá adicionar mais.

Fazer esses exercícios com padrões de alta qualidade facilitará a transição para movimentos mais avançados.

Se você tiver dificuldades em fazer isso, é provável que você tenha feito alguns dos meses anteriores com menos qualidade do que deveria.

Se você puder fazer todos os movimentos de caça muscular acima por pelo menos 5 repetições de 3 ciclos, você terá força suficiente para o próximo mês.

Este é definitivamente um mês que pode levar mais tempo para ser concluído, dependendo do seu desenvolvimento e força de referência.

Paciência é fundamental.

MÊS 5: MUSCLE UP PROGRESSION PARA OBTER O SEU PRIMEIRO MÚSCULO LIMPO



<http://www.barbrothersgroningen.com/muscle-up-for-beginners/>

SEU CALENDÁRIO DE TREINO

Month 5	
<i>Monday</i>	Muscle Up + Muscle Up Hunt
<i>Tuesday</i>	Rest
<i>Wednesday</i>	Muscle Up + Full Body
<i>Thursday</i>	Rest
<i>Friday</i>	Muscle Up + Muscle Up Hunt
<i>Saturday</i>	Rest
<i>Sunday</i>	Rest

Este mês o treinamento vai mudar um pouco, porque agora você deve ter a força fundamental para fazer todos os exercícios básicos de corpo inteiro.

Além disso, você desenvolveu a força da parte superior do corpo para progredir em um muscle up fazendo a muscle up routine.

Então, o que você pode fazer agora é concentrar-se na técnica de muscle up e na força do ombro ao fazer:

60 segundos de ativação do ombro

60 segundos de transição

Opcionalmente: 5 excêntricos

Faça isso 3-4 conjuntos e, em seguida, progredir para a muscle up routine até ficar ou apenas para isso.

Se você não tiver força para fazer uma rotina adicional na parte superior do corpo, progrida para a rotina de corpo inteiro ou adicione uma rotina de perna.

Você pode adicionar alguma variedade aqui, apenas certifique-se de gastar muito tempo na parte de habilidade do muscle up para cima, que é principalmente na transição e ativação adequada dos ombros.

Dica de treinamento: foco na habilidade através de repetições de alto volume

Uma das principais razões pelas quais as pessoas nunca têm seu primeiro muscle up, apesar de terem força para isso, é porque elas não têm a habilidade.

Ou a capacidade de ativar os músculos certos no momento certo, o que na realidade também é uma função da força.

Mas, para simplificar, vamos nos referir a ela como uma habilidade.

Coisas como a transição do músculo para cima precisam ser programadas em seu cérebro.

Seu corpo precisa reconhecer o "momento de transição" sem que você tenha que pensar conscientemente sobre isso.

Como? Repetições Repetições Repetições

Essas repetições se acumularão com o tempo e, antes que você perceba, não precisará mais pensar nisso.

Isso só acontece.

Uma vez que é o caso, você está pronto para enfrentar os requisitos do Bar Brother para iniciantes.

MÊS 6: O DESAFIO INICIANTE DO BAR BARKER PARA DEFINIR A BASE PARA O DESAFIO OFICIAL

[Tycho Bar Brothers Groningen Examen](#)

Este é o Bar Beginner Challenge da Bar Brother, que consiste em:

- 4 muscle ups
- 15 dips
- 20 pushups
- 10 jumping squats
- 10 leg raises
- 4 muscle ups

Limite de tempo de 3 minutos

Agora é hora de você fazer o desafio do iniciante calistênico.

Certifique-se de fazer um bom aquecimento e ir para ele, seis meses de trabalho duro certamente permitirá que você passe isso.

Não há dúvida em minha mente.

Minha sugestão é que você siga o plano de treino no mês 5 durante este mês, enquanto tenta fazer o desafio de iniciante pelo menos uma vez por semana, como mostrado na programação de treino.

Month 6	
Monday	Muscle Up + Muscle Up Hunt
Tuesday	Rest
Wednesday	Muscle Up + Full Body
Thursday	Rest
Friday	Muscle Up + Muscle Up Hunt
Saturday	Beginner Challenge
Sunday	Rest

Meu conselho para passar o desafio?

Peça a um grupo de amigos que se junte a você em seu treinamento e faça disso uma meta para tentar o desafio pelo menos uma vez.

Apoie um ao outro.

Constrói um vínculo. Um corpo forte e um personagem forte.

Porque no final não é sobre o que você pode fazer, mas sobre quem você se torna por causa disso.

DICA DE TREINAMENTO: DESCANSE MELHOR PARA TRABALHAR MAIS

Neste plano de treino você pode chegar a um ponto em que você sente que o descanso é para pessoas fracas. Bem, as quantidades adequadas de descanso são a única maneira de você ficar forte.

Você precisa perceber que quanto mais você trabalha, mais você precisa descansar.

Construção muscular não acontece quando você treina, isso acontece quando você descansa.

Se você quer treinar 5-6 dias por semana, precisa se concentrar no descanso de "alta qualidade".

Como? O sono é a atividade anabólica mais potente conhecida pelo homem. Sim, você constrói mais músculo enquanto dorme do que com qualquer outra coisa.

Mas somente se você forçar o músculo a se adaptar enquanto estiver acordado.

O que você precisa fazer para otimizar isso? É simples, mas não é fácil.

Durma pelo menos 8 horas por noite.

Certifique-se de que sua nutrição está sob controle e se concentre em exercícios específicos e nutrientes que promovem a recuperação: <http://www.barbrothersgroningen.com/elbow-pain/>
Especialmente quando você começa a ter cotovelos doloridos.

Não dê desculpas quando se trata de malhar.

E não dê desculpas quando se trata de descansar, mas somente depois que você ganhou.

UM RESUMO DAS DICAS DE EXERCÍCIOS DE CALISTENIA PARA INICIANTES

Aqui está uma breve recapitulação das dicas que você precisa aprender de cor:

Dica de treinamento 1: não esqueça as pernas e sinta-se à vontade para adicionar variedade

Dica de treinamento 2: foco na qualidade acima da quantidade

Dica de treinamento 3: Use uma semana de treino para recarregar para reabastecer

Dica de treinamento 4: Use a progressão do exercício e aponte para 5 repetições em um ciclo

Dica de Treinamento 5: Concentre-se na Habilidade Através de Repetições de Alto Volume

Dica de treinamento 6: Descanse melhor para trabalhar mais

O QUE VOCÊ PRECISA FAZER DEPOIS DE TER PASSADO O DESAFIO DO NOVATO?

Então você decidiu ir até o fim?

Bem, você deu o primeiro passo. Na realidade, isso não foi um passo.

Foi um salto de fé. Você ainda pode ser um iniciante, mas não o iniciante que era antes de começar.

Tenho certeza de que você não está planejando parar tão cedo.

Então o que vem depois?

Continue treinando para o desafio oficial, <http://www.barbrothersgroningen.com/bar-brother-requirements-beginner-advanced-videos/> que você deve ser capaz de fazer nos 6 meses seguintes.

Atualize seu treinamento para o sistema de treino de 12 semanas por Lazar e Dusan. <http://1ddc7qn6k8q-y260fkmpyi8w4k.hop.clickbank.net/>

E tenha em mente que o treinamento é uma parte de se tornar mais forte e que a outra parte é uma dieta calistênica saudável. <http://www.barbrothersgroningen.com/calisthenics-meal-plan/>

Quanto mais saudável você comer enquanto estiver nessa programação de treinamento de seis meses, mais forte você estará no final dela.

E melhor seus resultados.

Mesmo pequenas mudanças em seus hábitos diários e dieta podem ter efeitos enormes.

E quanto mais cedo você começar, mais cedo essas metas começarão a se tornar reais.

Assim como o sonho da pessoa que você quer ser.

Modo de fera ligado!

LIK DO CONTEUDO ORIGINAL: <http://www.barbrothersgroningen.com/calisthenics-workout-plan/>

TRADUÇÃO: PROF. JOENO SILVA

